女孩的絕佳故事

The Great Big Glorious Book for Girls

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 第1节：女孩的绝佳好书
- 第2节：学做针线活(1)
- 第3节：学做针线活(2)
- 第4节：如何制作提包(1)
- 第5节：如何制作提包(2)
- 第6节：魅力园艺(1)
- 第7节：魅力园艺(2)
- 第8节：魅力园艺(3)
- 第9节：魅力园艺(4)
- 第10节：盒式香草花园
- 第11节：美食厨艺大显身手(1)
- 第12节：美食厨艺大显身手(2)
- 第13节：茶 点
- 第14节：春天要寻觅的东西(1)
- 第15节：春天要寻觅的东西(2)
- 第16节：化妆装扮更漂亮
- 第17节：眼 睛(1)
- 第18节：眼 睛(2)
- 第19节：做个闪亮的舞台明星
- 第20节：你可能对芭蕾舞不了解的五件事
- 第21节：音乐晚会
- 第22节：有关剧本对话的几个重要原则(1)
- 第23节：有关剧本对话的几个重要原则(2)
- 第24节：有关剧本对话的几个重要原则(3)
- 第25节：有关剧本对话的几个重要原则(4)
- 第26节：小仙女的房子
- 第27节：蒙住眼睛捉迷藏
- 第28节：在花园里种薰衣草
- 第29节：梳头(1)
- 第30节：梳头(2)

- 第31节：梳头(3)
- 第32节：梳头(4)
- 第33节：爬树
- 第34节：玫瑰花瓣香水(1)
- 第35节：玫瑰花瓣香水(2)
- 第36节：玫瑰花瓣香水(3)
- 第37节：玫瑰花瓣香水(4)
- 第38节：超越障碍比赛
- 第39节：拼字请柬
- 第40节：橙子生日聚会
- 第41节：音乐雕像
- 第42节：说真话还是做大胆的事
- 第43节：点燃篝火
- 第44节：秋天的飞蛾
- 第45节：扑克牌戏法(1)
- 第46节：扑克牌戏法(2)
- 第47节：图 书(1)
- 第48节：图 书(2)
- 第49节：图 书(3)
- 第50节：名言名句(1)
- 第51节：名言名句(2)
- 第52节：在家好好泡SPA
- 第53节：美容蒸汽
- 第54节：SPA零食伴侣(1)
- 第55节：SPA零食伴侣(2)
- 第56节：快乐的冬天(1)
- 第57节：快乐的冬天(2)
- 第58节：快乐的冬天(3)
- 第59节：快乐的冬天(4)
- 第60节：快乐的冬天(5)
- 第61节：快乐的冬天(6)
- 第62节：圣诞节快乐(1)
- 第63节：圣诞节快乐(2)
- 第64节：圣诞节快乐(3)
- 第65节：圣诞节快乐(4)
- 第66节：圣诞节快乐(5)

- 第67节：教你如何看手相(1)
- 第68节：教你如何看手相(2)
- 第69节：在课间做的游戏(1)
- 第70节：在课间做的游戏(2)
- 第71节：在课间做的游戏(3)
- 第72节：在课间做的游戏(4)
- 第73节：在课间做的游戏(5)
- 第74节：在课间做的游戏(6)
- 第75节：在课间做的游戏(7)
- 第76节：在课间做的游戏(8)

第1节：女孩的绝佳好书

《女孩的绝佳好书》（风靡全球25个国家）

怎样自己动手做一个可爱的布娃娃，怎样给妈妈织一条温暖的毛巾让她感动得热泪盈眶，怎样和伙伴们玩花式跳绳，怎样制作出令人陶醉的玫瑰香水，怎样用茶叶来为别人占卜爱情，还有怎样和男孩子融洽地相处……

终于有一本真正属于女孩子值得好好珍藏的好书了！这本书涵盖了女孩子们生活的方方面面，从自制奢侈的泡泡浴到夏日夜晚数星星的安静愉悦，从教你怎么跳优雅的芭蕾舞到教你养成并保持良好的皮肤护理习惯，这本书会让假小子和小淑女们都爱不释手，能让她们的生活变得更加丰富、意趣盎然。

当然，书中还有很多点燃女孩子们灵感的内容，为女孩子们推荐一些能让她们看了不由自主地哭鼻子的经典影片，不过那是高兴的泪水。这本书还包罗了许多好玩的游戏和小把戏，适合各个年龄段的女孩，能让女孩子们真正体会到户外冒险的刺激以及玩耍的快乐！

如果你还沉溺于互联网、电视和电脑游戏，如果你觉得女孩子的生活仅仅包括上学、打扮和聊天，那么，为什么不试着翻开这本书呢？到户外自由自在地尽情玩耍吧！在户外你有可能玩得累了，弄得浑身是泥，而且饿得饥肠辘辘，甚至还会擦伤、碰伤自己，但是，永远不会有厌烦的感觉。

◆知名媒体真诚推荐，好评如潮！

★ 涵盖了女孩子必须知道的所有事情。无论是偷传纸条的技巧、科学小游戏，还是花式跳绳、跳皮筋以及完美的侧身筋斗，甚至有关男孩子在想些什么这个永恒的话题，这本书统统都有介绍。

--《中国图书商报》

★ 谁说只有男孩子们才喜欢奇怪的事物、刺激的户外冒险以及玩耍的欢乐 呢？……这本书来得太是时候了，女孩子们真的需要阅读这

本书。

--《出版人》

★《女孩的绝佳好书》引人入胜，意趣盎然，充满智慧。不知不觉中，它把你带回快乐的童年…… 这本书是作者精心雕琢之作，它独具匠心而非矫揉造作。它令人爱不释手，是馈赠女孩的绝佳礼品。

--《每日邮报》

★ 让《女孩的绝佳好书》伴着女儿度过她们的幸福童年吧！这里有举行聚会的各种各样的巧妙构思，有制作美味操作简单的烹饪食谱，有滑稽好玩的室内游戏，有家庭娱乐的魔术表演。让这本书帮助孩子把童年中最美好的、最天真无邪的记忆积淀在心灵中，这会让孩子培养起一种贵族气质--举手投足、言谈举止无不透露着良好的教养。

--《太阳报》

★《女孩的绝佳好书》真是包罗万象：有游戏，有食谱，有美容建议，有园艺窍门，有鼓舞人心、启发灵感的语录，还有数不胜数、休闲娱乐的方法。这本书从创作之初就决定了它一定会吸引世上的每一个女孩。

--《女性与家庭》

正文

第2节：学做针线活(1)

学做针线活

过去，多数女孩都会缝纫，刺绣，普遍地用纱线和针做些费时费力的针线活。几个世纪当中都是女人坐在家里刺绣而男人神气十足地昂首阔步，高声厉唱，发动战争。后来有了男女平等和女权主义的思想，针线活在一定程度上变得乏味、费力。女人把她们的针线盒子丢到一边，加入到男人的世界中去了。冲出了家务的藩篱，女人们开始做些真正有用的事儿，比如说……嗯……学习使用机床、电脑等等。这是种遗憾，真的，因为做针线活并不只是缝褶边、补袜子，你能从中获得很多乐趣和美好的东西。再说了，能把自己外套上掉下来的扣子缝上去并不意味着你就不能成为女首相。

针线活所需的工具

我们的奶奶们都有针线盒，这简直是个神奇的百宝箱，里面装着各种各样有用的小东西。典型的针线盒里往往有以下几样东西：

※ 针垫和针（数根）；卷尺；小剪刀；各种各样的线；安全别针（数个）；橡皮筋（松紧带）；拆缝钳；缝纫用画粉；顶针（数个）

奶奶们往往也会收集些有孔的小珠子和纽扣（经常会把它们放在几个小罐子里或是饼干盒里），还会存点线或是漂亮的彩带。你也应该这样做--像她们那样收集这些小东西。下次当你得到双新鞋或是别人送给你礼物的时候，把精美的包装盒留下来，然后开始给自己的针线盒收集些小东西--你会发现能够从日常生活中积累或是捡到很多东西，真令人吃惊！彩带、备用的纽扣、带孔的小珠子、安全别针--把它们通通保存好。多数的缝纫用品店都有布头盒子，在那花上十几块钱就能买到好看的布料。在家里找些旧衣服，把它们剪了，做成新东西，比如做成各种样式的包或是给布娃娃做身套装。

缝 纫

缝纫有许多种不同的针法，但是一开始你只需要学习几种基本针法。选择一根中号的缝纫用针，一根漂亮的彩色棉线和一块餐巾大小的面料--最好是普通的棉布或亚麻布。最后，要给自己找个坐上去很舒适的地方，而且光线很好，还要有个很好的操作台以便把东西平铺在上面。

下面的基本针法一开始看上去会有点乏味，但是要好好学习，它将会为你进一步全方位拓展缝纫本领奠定良好的坚实基础。

平伏针法

把线纫在针上，在线的一端打个结。针穿进穿出面料，每次的针脚约为0.5厘米，如图A所示。要让针脚尽可能地均匀。就这样练下去直到你充满自信（或者感到厌烦）为止。要给自己制定个目标，这样才会有帮助，比如说，把面料的四边都缝起来。这种针法还可以用来把两片面料粗缝起来；此外，如果提拉线的一端，面料就会打起褶来，用这样的方法可以在布娃娃裙子的腰带上做出褶皱效果；自制小包时也会用到这种针法。

倒扣针法

这种针法极其实用。用这种针法缝出的针迹非常结实、非常可靠。你可以把这种针法应用在各种针线活上。把针从后向前穿过面料，然后水平向右离针眼0.5厘米处把针从前向后插进去，再水平向左离另一个针眼0.5厘米处把针从后向前从面料上扎出来，最后再将针靠近第一个针迹的左手一端把针从面料上扎穿回去。如图B所示，就这样继续练下去。

毯边锁缝针法

这种针法非常有用。可以用来镶边，也可以用来把两块面料缝接起来，还可以用来固定贴花。熟练掌握这种针法之后，你就可以用它来锁扣眼了。

下面介绍如何用毯边锁缝针法把两片面料缝在一起。让面料的边缘对着自己，你想要多大的针脚，就让入针处离边缘多远（针脚大多

略小于0.5厘米）。从左到右缝。如图C和图D所示。

收针

缝完针后（或是棉线用完了）你需要给针线打结、系牢，这样针脚才不会松开。

最简便的方法是：回针并重复最后一针，让针穿过几次先前的线圈，然后把线拉紧，于是就留下个平整的线结。把松动的线头剪短，但要给线结处留出至少1厘米的线头余量，这样线结就不会松开了。

如何制作洋娃娃

衣钩洋娃娃

下面介绍一种最容易制作的洋娃娃，你需要以下材料：

※ 一个烟斗通条

※ 几个老式的木制衣钩

※ 几支彩色铅笔或毡头笔

※ 胶水

※ 一些毛线、人造皮毛、绣花线、布料

※ 针和线

把烟斗通条对折，绕衣钩的"颈"部把通条包裹几次，让两"臂"长度完全一样，再把烟斗通条的两端对折起来形成"手"。

于是你就做成了洋娃娃的基本雏形，接下来如何设计就完全由你自己决定了。用彩色铅笔或毡头笔画上眼睛和嘴巴；用胶水粘上一根根旧毛线，当作娃娃的长发（把头发粘好后，你甚至可以把它编成辫子）；或者，粘上一小圈人造皮毛做成刺猬短发。你可以把毛茸茸的毛线，堆在衣钩洋娃娃的头顶上；或者，用绣花线给它做个刘海发型。

第3节：学做针线活(2)

做成满意的发型之后，就可以给娃娃做衣服了。把面料对折，让长折边沿着顶端对齐，剪出用于做衬衣或外衣的面料。用针法把边缝合起来，剪出个小洞留着放娃娃的头，然后你就可以按照自己的意愿给娃娃设计衣服了。如果做裙子的话，就剪出两块小长方形的面料，用倒扣针法把边缝合起来，然后用平伏针法沿顶端粗缝，提拉线的一端，把线绷紧（你可能需要几滴胶水来固定--衣钩洋娃娃的腰太细了）。给"脚"涂上颜色，于是就做成了娃娃的鞋；用彩带或绣花线可以使衣服别具一格；用薄纱（罗纱）或羽毛做成一对翅膀，这样洋娃娃俨然变成了个小仙女！

布娃娃

比衣钩洋娃娃更高级一点的是布娃娃，是由布和其他面料做成的。布娃娃做起来并不困难，但需要时间和耐心。不过还是值得一做的，当你自己动手做成了一个布娃娃，给它穿上和你一模一样的衣服。这时你会有一种成就感。做布娃娃需要以下材料：

※ 几小块肉色的棉质布料

※ 针和线

※ 填充物（把旧紧身衣剪了可以用来做填充物；你能买到白色的纤维填充物那就更好了）

※ 绣花线或布料漆

※ 人造皮毛或羊毛（用来做头发）

下面是基本图样：

用倒扣针法把所有部分缝接起来，布料正面朝外，留约0.5厘米的接缝。把两块"体片"从布料上剪下来。沿颈部折叠，布料正面朝外沿叶状线缝针，做成缝褶。然后绕边缘把"体片"缝接上，在底部接缝处留约4厘米的开口。把体片的正面翻转出来，放入填充物。用毯边锁缝针法把底部的接缝缝好。

剪下两对"腿片"（一趾朝前，一趾朝后），把每对分别缝接起来，把正面翻转过来，放入填充物，在顶部留出约2厘米的空。把毛边折进去，于是接缝正对脚趾，用毯边锁缝针法把"腿"缝紧。现在，在离底部接缝约1厘米的位置把双腿缝在身体的前面。

剪下两对"臂片"，把每对分别缝接起来，让顶端的接缝开着。把正面翻转过来，放入填充物，在顶部留出约3厘米的空儿。把毛边折进去，把侧面的两个接缝连上，在两边各弄出一个褶皱。用毯边锁缝针法把带褶皱的"双臂"缝紧。然后，在离颈部约1厘米靠下的位置把双臂缝在身体上。

现在你已经做好了布娃娃的基本雏形了，你可以按照自己的意愿给布娃娃进行个性化设计了。首先，你需要给它做出个脸来。常规的方法是：用绣花线缝出眼睛、鼻子、嘴巴。但是你也许更喜欢用纤维笔或布料漆画出布娃娃的脸来（最好在一张纸上先练习着画一画，然后再小心翼翼地用大头针或画粉先勾勒出布娃娃的面部轮廓）。如果想让它看上去的确古朴、传统，你可以用黑色的小扣子给它做眼睛。用小珠子做眼睛也是很好看的。

现在开始制作头发了。做头发的最简单的一种方法是用人造皮毛。从布娃娃的基本图样上，剪出两片头的布料。在其中一片上剪出脸的轮廓，把它们缝合在一起（有皮毛的一面朝外），这就做成了小帽子。在布娃娃的头顶上把人造皮毛铺放好，缝接上。这样就把头发做好了。可以试着用各种不同的人造皮毛。你可以给布娃娃做成乌黑油亮的短发，做成毛茸茸的黄色头发，甚至做成乱蓬蓬的、鲜艳的粉色头发。

布娃娃一做成，就可以给它穿上衣服了。你可以运用各种新的缝纫技巧，给布娃娃做衣服，甚至让布娃娃在每个季节都有应季的新衣服可穿。你会从中得到很多乐趣。

如何制作娃娃的衣服和鞋子

要给娃娃做衣服的话，需要以下材料：

※ 油毛毡
※ 几块布料
※ 针和线
※ 带子、珠子等
※ 几个扣子或几个风纪扣
※ 窄松紧带
※ 缝针

要给娃娃做鞋子的话，从油毛毡上剪下两对鞋子形状的油毛毡。沿着外侧边缘把两对毡片分别缝在一起，然后把内侧翻出来，于是接缝就在鞋子内侧，从外面就看不到了，接着剪出一条0.5厘米×2厘米的窄形毡条当条带。把条带接在鞋的内侧（在第6页图样的X位置上--记着把鞋做成左右各一只），在条带的另一端，弄出个小切口，做扣眼儿，再缝上小珠子或小扣子，把条带固定住。

要做衣服的话，从主面料上剪下两个"后片"和一个"前片"。沿边缝，把这两个"后片"和这一个"前片"缝在一起，但不要缝到肩膀处，给底部缝边。使用衬里面料重复以上制作流程，这样就做成了两件衣服的形状。把这两件衣服放在一起，正面朝外，主料衣在内层，沿领口、袖口处，顺着后面的接缝把它们缝在一起。然后把衣服的正面翻过来，并把肩缝好。在两个"后片"的边缘处缝上扣子或风纪扣。于是你就做成了衣服的主体！再试着添加上口袋，或沿着底部缝上彩带或花边。

记着，以上介绍的是基本制作方法。一旦熟练掌握，你就可以开始着手给娃娃设计个性服装了。如果你一直在收集各种各样的布料，那你就应该有很大的选择布料的余地。因为你做的东西都非常地小，所以最好用非常薄的布料，如棉布或细而软的布料。小型款式通常要比大件款式更好看，不过做大做小完全取决于你自己。为什么不给娃娃做一件和你自己的衣服一样的衣服呢？或者，做一个娃娃，让它的肤色、发色和你的一个朋友完全一样，再按照她最喜欢的一身衣服的

样式给布娃娃也做上一身，给它穿上，把它做成一份特别的礼物送给那位朋友。

第4节：如何制作提包(1)

如何制作提包

制作起来最容易的一种提包是拉绳提包。款式非常简单，大小由自己来定。最好用相当结实的布料，否则在里面放重东西，包就裂了。下面介绍如何制作健身运动时随身携带的小提包。你需要下列物品：

※ 一块45厘米×70厘米的长方形布料 ※ 针和棉线

※ 几根大头针（饰针） ※ 剪刀

※ 1米长的粗绳子（直径约0.5厘米） ※ 大号安全别针

把布料正面朝上，平铺在桌面上，纵向对折，用大头针把布料的底部和两侧边缘固定住，用倒扣针法把接缝处缝合起来。距长接缝一端10厘米处给线打结，留出4厘米开口，再把接缝上剩余的6厘米缝上。现在给包的顶端镶边：先做出2厘米的褶裥，再做出4厘米的褶裥。沿着缝边的底部缝合。接下来，在绳子的一端打个结，用安全别针把这个结别住，让安全别针穿过侧面接缝的开口，进入你已经做好的缝边里。这个缝边看上去呈管状或是呈口袋状。

沿着缝边内侧，从外面一路推拉安全别针，让绳子穿过布料。绳子从另一端穿出来后，就把带有安全别针的线结剪掉。抽拉绳子，让绳子两端的长度相等。把绳子的两端系在一起。拽一下绳子，布料也就跟着提起来了，看，提包就这样做成了！

你可以用各种面料制作各种各样的提包。想怎么装饰它就怎么装饰它--这简直太简单了。你甚至可以一周之内，每天拎换不同的提包！你可以使用大小不同的布料、粗细不同的绳子，制作出小肩包或制作出女士拉绳提包，用它来放些小珠子和小扣子之类的东西。

枯燥但实用的缝纫技能

缝扣子

在你买的大多数衣服中，扣子都是机缝的。在穿了三四次之后，扣子不免会掉下来。紧急情况时，可以用曲别针把衣服别住。但是，把扣子缝上去其实很容易、很快捷。

拿出一根线，穿过针眼，在线的一端系个结。如果你愿意的话，可以用两股线，但是对于初学者来说，这恐怕有点难度。在面料上找准位置，让针带着线从后向前穿过面料和其中的一个扣眼。接下来，让针再从另外一个扣眼从前向后穿过面料。然后再从后向前穿过面料和另外一个扣眼。就这样缝四到五次，直到把扣子钉牢为止。如果扣子有两个扣眼，就让针线在两个扣眼之间缝穿；如果扣子有四个扣眼，可以缝成十字交叉式。在针最后一次从后向前要穿过面料时，不要把它穿过扣眼，而是把线绕在扣子下面的刚刚缝的一股股线上，绑成非常结实的一簇小线团。然后再把线从前向后插到面料的后面，在线上平直地缝上几针，打个结，把线剪断。

缝边（扦边）

为了不让面料的毛边继续磨损，缝边是很有必要的。缝边的时候，要把面料小心地叠起来，从毛边处向上叠0.5～2厘米，向上叠具体的长度决定于面料（从经验上讲，轻薄的面料可以缝比较窄的边，比如说棉质面料或者其他又细又软的面料；对于厚重的面料，比如说牛仔布或仿毛制品，要有比较宽的缝边）。然后再把面料向上折叠，比第一次的折叠要宽出0.5～2厘米，这样一来毛边就被卷到了里面。

第5节：如何制作提包(2)

在缝边的时候，你可以用别针或者粗缝的方法把面料先暂时固定起来，然后用倒扣针法，沿着折叠好的缝边的顶端开始缝线。要确保露在外面一侧的针脚平整，折起来的毛边应该在布料的内侧。最后用熨斗熨烫，这样缝出来的边才会平整，不易磨损。

针　织

法式针织

法式针织比起真正的针织要简单得多，适于初学者学习。在大多数手工艺商店里你都能买到针织线轴，这些线轴有时人们称之为"玩具娃娃"。其实，针织线轴就是一个中心有孔的木筒，木筒顶端钉着四枚大头针。依靠这些线轴，让毛线穿过中间的筒心，用这种办法你只能织出一个圆筒形状的东西，但借助你织的长长的筒状物，你可以织出很多东西，包括玩具娃娃的短袜和围巾，这真是令人吃惊。

首先，让毛线自下而上穿过中间的筒心，然后让毛线围绕四个筒钉依次从右向左打结（如图A所示）。围绕四个筒钉的外侧缠线一周，把线钩在手指上。拿出一根细长的织针，把缠在第一根筒钉上的第一个线圈（如图B所示）挑起至你手正钩着的毛线上（如图C所示）。在其他三个筒钉上重复图B、C所示的动作。以上是一组完整的编织动作，你可以按照这个方法一直织下去。当你织得足够多时，就停下来（在针织技艺中这叫收针），具体做法是剪断毛线，让线头穿过每个线结，然后束紧固定。

起针

起针需要耐心和毅力这两个基本的品质。

有个真的会编织的亲戚也是件很好的事，因为世上所有的示图都无法代替人手把手地教。不过，自己试着学倒也没坏处。

感觉自信了吗？现在给自己准备好以下编织工具：

一对中号织针，5号或6号的就应该可以了，织针的号码与针鼻周长的毫米数有关。

一些毛线。另外，最好一开始用重量适中的毛线，比如说4 股的毛线。股是指拧在一起形成毛线的线的股数--所以说，4 股是由4股线制成的毛线。接下来要选择一款鲜艳、好看的颜色来保持你编织的干劲，因为编织一开始会让人颇有受挫感。

开始织前，你得起针。就是在一根针上先织出一行针脚。这一行要织15～20针，对于初学者来说，可以数着点针数。起针有各种方法，但最容易的是双针起针法。

先打个活结（如图D所示），也就是在毛线上打个结，然后把针尖挑在毛线短头一端的下面。针带着线向上抬拉，把线的两端束紧，把结扣在针上（如图E所示）。

如果你习惯用右手，这时就把织针交给左手（如果你习惯用左手，请把所有的这些指令反过来做）。让右手针穿过这个活结。让毛线在右手针针尖下面绕针尖钩绕一圈，拉起钩绕好的毛线使之穿过这个活结。这样你就织成了第一针。现在把第一针滑到左手针上，放在先前打的那个活结旁边，让右手针从你织的第一针前面和左手针的下面挑过。把右手尖下方的线钩到右手尖上，这样就继续织出新的针脚了。

一掌握了这个基本的起针手法，你就为继续学习织毛衣做好了准备。接下来我们要学习的两种基本针法是平针和反针。

平针

左手拿着缠有起针针脚的织针，让毛线绕在右手食指指尖上面，然后让线贴着中指和无名指的内侧穿过，最后用线绕着小拇指打个结（如图Ｆ所示）。这样做不但可以让毛线活动自如，而且还能控制松紧力度。编织中，把握好线的松紧力度很重要。所以对善于编织的人来说，她的技能主要是既不让线太松也不让线太紧（若太紧就更糟了）。但这种技能只有在实践中练习才能获得。

现在拿起右手针，把线留在你要织的针脚的后面，把针插在织成的第一个针脚的前面，右手针放在左手针后面（如图G所示）。用右手食指把右手针下方的线钩到该针上（如图H所示）。从结里向结外（朝向自己的方向）钩拉毛线。把新织的这个针脚轻轻地从左手针上挑下放在右手针上（如图Ⅰ所示），最后这点需要特别小心，如果你做得太快或是毛线拉得太猛、太急，就会意外地把旁边的那个针脚破坏掉，这叫做掉针。

当你把织的所有针脚从左手针转移到右手针上时，你就织出了新的一行。然后换手重新开始，就这样一行一行地织下去。

反针

反针与平针略有不同：平针是织成半圆形、水平状的针脚；反针是织成扁平形、垂直状的针脚。

像前文讲述的那样拿着线，针脚缠在左手织针上。这次你要把毛线留在你要织的针脚的前面。把右手针插在织成的第一个针脚的前面，于是你的左手针便在右手针尖的后面。用右手食指把右手针针尖上方的线钩至该针尖下（如图J所示），最后把这个结拉起来，把它挑到右手针上（如图K所示）。

姑娘们，以上就是编织的基本针法。如果你想织点简单的东西，比如说像玩具娃娃的围巾，你就织一行平针，再织一行反针，直至织到足够长为止，然后收针。

收针

平织两针。然后左手针的针尖挑过第一个针脚，把它压到第二针的上面，然后放下，于是只有一针留在织针上。再平织一针，把后一针挑起压在这一针上，一针压一针，以此类推，直至这一整行都完成了收针。最后还剩一针（这正是我们所希望的），把这针从织针上挑下，穿过这针给毛线打结，束紧扣死。

第6节：魅力园艺(1)

魅力园艺

不是每个人都是天生的园艺师。多年来，萨拉做了不懈的努力要让自己成为园艺能手，但是经历了多次困难的尝试之后，她最终还是放弃了。现在，在她家的后花园里铺的是阿斯特罗草皮而不是真的草皮（你知道的，那是人们有时在网球场上铺用的一种人造塑料草皮），结果她全家人都很开心。对她而言，阿斯特罗草皮只需用真空吸尘器偶尔轻轻打扫一下即可，仅此而已。她家留下来的为数不多的几棵耐寒的树和灌木也极易打理。

其实你真的不需要什么高超的园艺技能就可以体验种植植物的乐趣--只需要些土、水和阳光。本章将介绍一些基本的种植技巧，它们很好掌握，可以轻而易举地应用到种植其他的植物上。

厨房园艺--易于室内种植的植物

芥芹

从播种到收获最容易也最令人满意的一种植物要数芥芹了。它可以在酸奶瓶子里生长，放在窗台上，多狭窄都没有关系，只要有阳光和水就行。当它长成时，最好是把它做成美味可口的三明治，尽情地享用。它真的长得很快，所以你不用等多久。

※ 几个清洗干净的盛酸奶的空瓶子

※ 厨房用卷纸

※ 棉布

※ 芥芹种子

拿些厨房用卷纸，把它洇湿，揉成一团，塞进每个瓶子里去。拿出一薄层棉布，洇湿，放在瓶子里，在瓶口与棉布之间留出约2厘米的距离。

把种子撒在棉布上，轻轻向下按压。把这些瓶子放在光线充足的温暖的地方--厨房的窗台是最理想的。每天查看一下，看看有没有发

芽的迹象（大约一个星期以后种子就应该发芽了），如有必要，再加点水以保持棉布湿润。10～14天以后，芥芹该长高、长绿了，可以收获了。

要自己做三明治的话，用剪刀剪下几根靠近根部的嫩芽，用清水轻轻冲洗干净。在新鲜的面包片上抹上黄油，再把芥芹放在上面--嘿！就这么简单。你已经种出了自己的第一顿美餐。

鳄梨盆栽

下次当你的晚餐里有鳄梨的时候，吃完它之后，不要把中间的大核扔掉--试着把它栽种下去。唉，鳄梨植株不会自己结出果实，但它会长成可爱的、绿油油叶子的室内盆栽植物，高度几乎可达2米。

※ 干净的果酱罐子或玻璃杯

※ 三根牙签

※ 鳄梨种子

把鳄梨种子放在微温的净水里浸泡一整夜。第二天，如图所示，用两根牙签交错地扎穿核的一端，牙签两边留出相等的距离。在果酱罐子里倒上水，利用牙签掌握好平衡，让种子（核）悬在罐子上，尖的一端朝上，大而平的一端朝下，让水刚好没过下端。把罐子放在温暖阴暗的地方（比如烘柜上），但是别把它给忘了！定期查看，定期补水，让水始终保持刚好没过核的底部的这种状态。当种子发芽的时候，它会裂开，根会开始从底端向下长，茎会从顶端向上长。一旦出现这种情况，就把这棵幼苗植株放到有阳光的窗台上。

第7节：魅力园艺(2)

当茎长到约15厘米高的时候，用把锋利的剪刀把它剪断，剪成约为原来的一半高。切点应在幼芽的上方。

这样做可以帮助植物成长，让它长得更茂盛。

现在该是把发了芽的鳄梨栽到有土的花盆里的时候了。选用12厘米高的花盆，在盆底放上少量的石子或是沙子--这有利于让多余的水排出去--然后用盆栽混合肥料把花盆的一半填满。在盆土里钻个洞，这个洞要足够深以便幼根生长。小心翼翼地握着鳄梨的核，把这棵幼植株从罐子里拿起来，抽掉牙签。把它放在花盆里，添上土。让核露出土面的部分在2～3厘米之间。把花盆放在盆托上，一直要用微温的水给植株浇灌。

幼株会在茎的顶端长出新的叶子来。把最上边的两片叶子掐掉，每次会在这个地方再长出四片叶子。如果你不掐掉它，幼株会长得又高又直，像根菜梗，不能长得粗壮茂盛。

当你注意到幼株的根快要从花盆的底部长出来时，该是给它换个更大点的花盆的时候了，并且还要更换新的混合肥料。

给你的鳄梨幼株浇好水，但不要浇得太多。在前后两次浇水期间，混合肥料干透了也不要紧。浇完水后，花盆顶端的混合肥料应该刚好稍微湿润，不要大水漫灌以致顶端的肥料上有积水！

扁豆芽

如果你对火腿豆芽汤毫无兴趣的话，你可以试着种点扁豆，做成可口的沙拉来吃。你只需要些水和一个果酱罐子。

※ 一个干净的大果酱罐子

※ 一块平纹细布、薄纱棉布或是一只干净的袜子

※ 橡皮筋

※ 一包干扁豆--褐色、绿色、粉色或是黄色都行

把三汤匙的扁豆放进果酱罐里，倒上冷水，放上一整夜。扁豆会膨胀起来，比原来大一倍。用干净的布罩在罐子的口上，用橡皮筋箍紧。把罐里的水空出来。每天晚上和早晨都应该用净水清洗扁豆。并确保水被完全空出。

几天后，扁豆会发芽，每颗扁豆的裂缝里都会长出小白芽。

幼株一发芽，就把罐子放到窗台上。在阳光下放上半个小时之后就可以食用了。这样能提高扁豆的矿物质和维生素的含量。

带刺的菠萝

像鳄梨一样，把通常你会扔掉的菠萝的那部分--核，留下来，栽种上，你可以培植出一株不同寻常的室内盆栽。

※ 带有叶子的熟菠萝

※ 大花盆

※ 种子和盆栽混合肥料

※ 一些鹅卵石或瓦片

※ 大透明塑料袋

※ 橡皮筋

把带有刺叶的菠萝的顶端（带着约2.5厘米厚的果肉）削去，顶口朝上放置两天，把顶口的果肉晾干。

在花盆的盆底放上些鹅卵石或瓦片（旧陶土花盆或碟子的碎片），然后在花盆里填上种子和扦插综合肥料，差不多填满整个花盆。把菠萝的顶端放在花盆里，再加上些综合肥料把带有果肉的底部埋上，只把绿叶露在外面。用微温的水浇灌，然后把花盆放在大塑料袋里，确保植株有足够的呼吸空间。这样做会帮助植株保温、保湿，促进菠萝生根。把盆栽放在温暖、阳光充足的地方。当你注意到从顶端中央生出新叶子的时候，就去掉塑料袋。

正在生长的菠萝幼株在温暖、阳光充足的地方会长得最为茂盛。记着给它定期浇水，保持土壤湿润，以利于植株最好地成长。

营建你自己的花园

如果你已经迷恋上了园艺，而且你家的窗台已经摆满了植物，你也许喜欢这个主意：到花园里去施展自己的园艺才能。问问爸爸妈妈是否你能在花园里开辟出一块地方供自己使用。种东西并不需要一个很大的空间，但是这块地的位置很重要。

最理想的地方是面向南或是面向西南的地方，因为这样的地块阳光充足。找准方向的一个好办法是观察正午太阳在天空中的位置，选择面向那个方向的一块地。

一旦选好地，确定了你将在哪儿营建自己的花园，就要给这块地标上记号，让所有人都知道它是属于你的。你可以用以下这些东西垒个好看的界线：鹅卵石、碎瓦片、木块、砖块等等，手头有什么就用什么。

第8节：魅力园艺(3)

现在该干点力气活了--用耙子耙地。你耙地的时候，要留心一下那是什么类型的土壤。花园里最好的土壤是易碎的泥炭土或是挖起来容易的沃土。如果碰到的是又厚又黏的黏土，你得干得更卖力了，但不要气馁--每年在种植之前，在土壤里加进许多混合肥料，这样可以改善土质。

一排一排地翻地。劳作的顺序是从后向前，在翻地时，要把所有野草和大石块都清除掉。把地再耙一遍，然后给土壤里加上些混合肥料或是粪肥。这会给植物提供养分，帮助它们生长。肥料要撒得均匀，然后用耙子把肥料松散地耙进土壤里。穿上长筒靴，在自己刚刚翻新的地里从后向前走一趟，把所有土块、土包轻轻捏碎，弄平。最后用耙子把土壤表面耙平整、耙美观。

现在你的花园已经为栽种植物做好准备了。你可能喜欢种点儿自己最爱吃的蔬菜或种点花草，或两者兼得。这是你的花园，由你自己决定。但要记住，园艺这活极其麻烦而且易出错，所以如果你第一次种西葫芦，想种得足够好而获奖却没有成功的话，可不要灰心绝望。

蔬 菜

樱桃西红柿（圣女果）

有些东西天生就适合搭配在一起--草莓和奶油，弗雷德·阿斯泰尔和金杰·罗杰斯，西红柿和罗勒。不但吃西红柿的时候，放些罗勒会尝起来美味可口；而且就连种西红柿的时候，旁边种上罗勒可以保持西红柿健康成长，因为罗勒可以驱赶绿蝇。这叫做伴种。西红柿需要种在充满阳光的地方，还需要定期浇水，这样它们才能长得好，果实才会丰满、硕大。

在夏初的时候，买些西红柿幼株。把它们种在你已经开辟好了的花园里，间距为40厘米。在每棵幼株周围撒上少量的普通混合肥料，

但要确保肥料不要接触到植株的茎，浇好水。在每棵西红柿幼株背后的土壤里插上一根竹条，当茎干长高时，把它系在竹条上。

在叶干和主干之间会开始长出侧芽--这些侧芽一长出来，就把它们掐掉。这样做会帮助植株结出许多西红柿来而不是长出很多叶子来。整个夏天每周一次定期浇施西红柿液肥。整个夏天要定期浇水。当果实的颜色变得红润、光泽、好看的时候，你就可以把它们摘下来了。

西红柿也能种在花盆里；要是种在生长袋里的话，它们会长得特别好。你能在花卉市场买到这些生长袋。

园丁经常在西红柿的旁边种上法国万寿菊。这样做可以驱赶苍蝇--西红柿旁边种上了万寿菊，园丁们就能保证他们的西红柿植株能结出更多的果实。

罗勒

春天，把罗勒（又称九层塔）的种子种下去，放在室内它就能生长了。降霜的危险一旦过去，就可以把罗勒的幼株移植到户外了。罗勒特别喜欢阳光和水。

用种子混合肥料填充一个（或几个）花盆，把花盆将近填满。用手掌轻压肥料使其表面平整。罗勒的种子非常小，所以在每个盆里只需撒上少量的种子，要撒得均匀，种子间的间隙要适当。

在上面撒上混合肥料，撒的量以刚刚盖住种子为宜，不要把它们盖得死死的！把花盆放在盛着水的碗里，以便让混合肥料吸收水分变得湿润。

把罗勒放在温暖的阳台上。刚长出幼苗时，就把花盆放在能得到充足阳光的窗台上。如果你当初种下了太多的种子，结果花盆里挤满了幼苗，那么就拔去一些，让剩下的幼苗之间至少有3厘米的间隔。拔除幼苗时，动作要轻柔，不要伤及剩下的幼苗的根。还有如果哪棵幼苗看上去又小又弱，也一并把它们拔除掉。

进入五月份，就可以把罗勒移植到户外的花园里了。植株之间要间隔35厘米，最好种在西红柿附近。

从五月份往后，罗勒的种子可以直接种在户外的花园里或花盆里了。但是如果先从室内种起，你会更早一点收获新鲜的罗勒。

蒜

看一眼蔬菜架吧，你可能看到老蒜的一只球茎。蒜球茎，由若干个鳞茎（蒜瓣）组成。可以把各瓣蒜瓣分开，种下去，让它们长出蒜芽。你可以把蒜芽剪下来，切碎，放在沙拉里，放在炒鸡蛋里，或放在意大利面的酱汁里。剪掉蒜芽，能让蒜长出更多的蒜芽，所以要经常掐苗。十月份把蒜瓣种下去，春天就能吃到蒜芽了。

第9节：魅力园艺(4)

小心翼翼地把蒜瓣从蒜球茎上掰下来，一次掰一瓣。把每瓣蒜瓣插进土壤里，让尖的一端刚刚被土壤覆盖住。蒜瓣之间相隔15厘米，浇好水。

如果你想要种出新的蒜球茎，让嫩芽在整个春天尽情生长，六、七月份的时候，等到叶子全部变干，枯死，落下，那时就收获你自己种的蒜吧！

冬天把蒜种在花盆里，放在室内，过不了几个星期，你就可以有蒜芽吃了。

小萝卜

小萝卜是最易生长和生长最快的一种蔬菜。用小萝卜蘸着点海盐，就着新鲜的法式面包和许多黄油一起吃。

从三月到八月，定期播种小萝卜的种子，这样可以保证随时都可以吃上新鲜的小萝卜。用棍子在地里钻出一些浅洞，或用锄头在地里刨出些沟槽。一排排稀疏地把种子撒下去，用土壤轻轻覆盖在上面。记着给每排做上标记，以便知道自己已经种了什么，还有各排是怎样分布的！

当长出幼苗时，你必须给它们适当间苗。让每棵植株之间的距离保持在3～5厘米。把又小又弱的苗拔除掉，把长得茁壮的幼苗留下来，让它们继续生长。天气干燥的时候，要浇好水。

小萝卜长得差不多大的时候，就可以拔出来了--如果让它们在地里呆得太久，它们会变硬，味道也会太辣。

花

向日葵

五月份你就可以开始种向日葵了。找些直径10厘米的小花盆，在花盆里填上盆栽混合肥料，然后把单粒的向日葵籽插进肥料里，约2厘

米深。再用些肥料把洞填满。给每个花盆都浇好水，放在温暖、阳光充足的地方，让种子发芽。定期浇水，这样花盆才不会变干。

大约两个星期以后，你应该看到第一批嫩芽了。当植株长到大约30厘米高时，就可以把它们移植到大花盆里，放到户外了。把大花盆放在植株能得到充足阳光的位置。

如果你想把它们直接种到花园里，就选择一个阳光充足的地方，最好靠着墙，这样它们就不会遮蔽其他更小植物的阳光了。向日葵植株的间隔为30厘米左右。给它们浇好水，在炎热的夏日里，要继续定期浇水。向日葵可是一种爱喝水的植物。当它们长得更高时，你可能需要用一根根长长的竹棍来支撑它们的茎。在离植株5厘米处，把竹棍插进土壤里，在茎干的中间处用绳子把植株和竹棍系在一起，要系得松一些。

球茎

大多数在早春就盛开的花--水仙、雪花草、郁金香、番红花和风信子--都是由秋天时种下的球茎长成的。肉乎乎的球茎包含了植物生长需要的所有营养和能量。当你的水仙或郁金香停止开花时，让叶子和花朵完全死掉，而不是把它们剪掉。这样做很重要，因为凋谢的叶子能为藏在土壤深处的球茎提供来年开花所需的养料。

在花卉市场买球茎的时候，一定要精心挑选，只买轻捏起来手感结实而外表没有擦伤的球茎。最好买大点的球茎。播种球茎的一个简易、普遍的规则是：它们应该种植在相当于球茎直径三倍那么深的土壤里，"鼻子"或称为尖的一端朝上。

在漫长、阴暗的冬季之后，番红花、水仙和雪花草会让花园显得生机盎然。种在树基下或是种在草坪中，这些花会非常好看。水仙和郁金香可以生长在大花盆里或是大容器里，只要放在花园中阳光充足的地方或是放在阳台或窗台上就行。

野花花园

你能用自己这小块地做的一件美事是营建一个野花花园，以此来吸引鸟儿、蝴蝶和蜜蜂。

袋装的野花种子可以在花卉市场买到，只要你遵循包装盒上的说明，按要求的时令播种，花儿长起来就会非常容易。先在室内把幼苗种在花盆里，遵循上文讲过的种罗勒的相关步骤。一旦植株长得足够大，外面没有降霜的危险时，就把它们移植到户外。有许多种野花可供挑选，在此只提及少数几种：矢车菊、蓝铃花、樱草花、三色紫罗兰、洋地黄、谷物万寿菊和布谷鸟剪秋萝。当花坛或是大陶土花盆里长满了各种各样野花的时候，它们看起来会非常的漂亮。

第10节：盒式香草花园

如果你家有草坪，为什么不问问爸爸妈妈你能不能让草坪的一小部分处于野生状态，让它成为"野花草地"的一个缩影。在土里挖个洞，种上野花，然后让草和花在你的"野生草地"里尽情地享受野生状态。花谢了的时候，不要把它们剪掉而让它们把种子撒落在草坪里，或者采些花籽，放在信封里保存好，待来年开春再种下。夏末，当所有花都死了，就把"野生草地"里的草割了，把割下来的草晾上几天，直到干透，然后把干草耙走。早春时候，如有必要，还可以把草再割一遍。

盒式香草花园

种香草是件了不起的事--夏季当你从香草旁边走过时，它们会香气扑鼻。在烹饪方面它们一年到头都是有用的。即便你没有花园的话，你可以把它们种在窗口花坛里，或是种在花盆里。

只要容器底部有洞以便余水排出，你就能在任何一个大的容器里营建一个"香草花园"--比如你能用旧洗涤槽或是旧高顶礼帽（烟囱管帽）。或者，如果你想大手大脚地花钱的话，你可以买个大个的好看的陶土草莓花盆，这种花盆四边都有孔，你能种几种不同的香草。

最简便的办法是到花卉市场买些你最喜爱的几种种在小花盆里的香草；买成包的种子就更贵了，因为你通常只想要每种香草中的一两粒种子。选择你喜欢吃或喜欢用来沏香草茶的香草籽，或者就干脆选择特别香的那些香草的籽，比如薄荷、罗勒、白花春黄菊、香芹、芫荽、鼠尾草和留兰香等。

准备好你的容器，在底部放些破黏土罐的碎片或者放些鹅卵石，这样可以帮助土壤排水。在容器底部放上少量的混合肥料，把香草从它原来的花盆里拿出来，归整好。让薄荷就呆在它原来的花盆里，因为一旦拿出，它们会疯狂地生长，以致把整个花园都占领了。现在把

足够的肥料填充进容器中，并完全覆盖植物的根。浇好水，放到阳光充足的地方。

散发香气的植物 吸引蝴蝶和蜜蜂的植物

※ 紫丁香 ※ 醉鱼草

※ 忍冬 ※ 桂竹香

※ 薰衣草 ※ 蝎子草（冰叶日中花）

※ 香天竺葵 ※ 荚

※ 茉莉 ※ 香榴莲

※ 玫瑰 ※ 矢车菊

第11节：美食厨艺大显身手(1)

美食厨艺大显身手

你不必是厨艺大师就能体验厨房里的乐趣。许多烹饪法都简单得令人吃惊。要记住最主要的一件事：烹饪需要反复尝试，出错在所难免，所以就算出了错，也不要放弃。首先，不要害怕向成人请求帮助，还有在你做任何事情之前，要确保你读过了所有的厨房规则。

随机挑选的和食物有关的趣事：

☆　蜂蜜是唯一不会腐烂的食品。考古学家们在埃及法老的坟墓里已经发现了至今仍可以食用的蜂蜜。

☆　据说奶酪是距今五千多年前的一个意外的发明。一个阿拉伯商人骑着骆驼穿越沙漠。他随身携带的一个用绵羊胃做成的小袋子里存着些牛奶。烈日、骆驼的运动和绵羊胃里残留的凝乳酶共同作用，把牛奶分解成了凝乳和乳清，于是乳酪产生了。

☆　整个新加坡公共运输系统都禁止携带热带水果榴莲，因为它闻起来实在太臭了。

厨房的最高规则

1．绝不在厨房里跑。

2．把坐在炉子上的壶和锅的把儿拧到一侧。如果这些把儿在前面支着，你可能碰到它们，会产生可怕的事故。

3．绝不用湿手接触任何带电的东西。

4．在处理肉，特别是家禽的肉之后，要洗手。

5．小心刀子。锋利的刀实际上比钝的刀更安全；钝刀更可能滑落，弄伤你。

6．在没有成人监护的情况下，绝不使用搅拌器及无遮盖的火焰或刀。

7．只要接触热的东西，如锅、烤盘，或打开烤箱时，就要戴隔热手套。

8．一做完，就确保关上一切设备。

9．下一步是把东西收拾整洁。混乱使人分心。还有，你并不想滑倒在脏兮兮的地板上，或是在乱糟糟的操作台上瞎抓。

10．在打开烤箱的时候，千万不要让你的脸靠近烤箱，因为里面的热气会喷出来使你在慌乱中把脸烫红。

11．厨房里最重要的规则是--小心。厨艺差，不是不懂厨技或是缺乏天赋，而是鲁莽、粗心和懒惰。

预备工作

1．首先，把手洗干净。

2．整理出充足的空间，确保所有操作台都是干干净净、整整齐齐的。

3．系上围裙，把头发梳到后面去（可以考虑戴大厨帽）。

4．把你已选好的食谱拿出来再读一遍，以确保准确无误。

5．把你将用到的所有工具都准备就绪。

6．把所有的主料、配料都度量好，放进小玻璃碗里，或放到漂亮的托盘里，就像烹饪节目中的大厨做的那样。

现在你准备好做……

周 末

周末早餐是大的乐事了。周末，你不必匆匆忙忙地赶着去上学，你有时间可以好好款待一下自己了，而不必像平常那样只吃点麦片和水果，喝点酸奶之类的东西。

蛋在哪顿饭吃都行，但是在早餐吃是最理想的，因为它营养丰富，可以轻而易举地让你支撑到中午。如果条件允许的话，试着食用柴鸡蛋（放养的鸡下的蛋），因为工厂化农场里有肮脏的化学品，这些化学品会摧残我们的健康。

半熟蛋（溏心蛋）和烤面包（蘸料蛋）（供1人食用）

遵循与全熟煮蛋（煮硬的鸡蛋）相同的烹饪方法，从水沸腾时算起只煮3.5～4分钟。然后把它放进冷水里，这样做能使蛋皮剥起来变

得更容易，而且不至于被烫着。（把蛋放在一个蛋杯里，用刀刃干净利落地切去蛋尖的一端，让四分之三部分留在蛋杯里。）然后用一茶匙把其余的撬开。把蛋壳的所有碎片都捡出去。蛋白应该是凝固的，蛋黄应该是软而黏的。如果蛋白色是透明的，呈胶凝状，这个蛋就没有煮熟，你千万不能吃。烤上两片面包，在上面抹上黄油，把面包切成手指大小的条状，蘸着鸡蛋吃。

炒鸡蛋（供1人食用）

所需原料

※ 少许牛奶 ※ 两个鸡蛋

※ 一大块黄油 ※ 盐和胡椒

把鸡蛋打在碗里，掺上牛奶，用叉子搅拌直到起沫。把一大块黄油放在小煮锅里，用中火把它熔化。倒入鸡蛋，用木勺轻轻地大幅度地翻动。

当鸡蛋不再是汤汤水水的时候，把它从锅里倒出来放在盘子上。记着，过一会儿鸡蛋还要继续炒，所以这时的技巧是掌握好火候--在鸡蛋似熟非熟的时候，把它倒出来。你要让鸡蛋柔软而不是带汤带水。无论如何要避免的是不要让鸡蛋过硬或过软。

蛋浆面包（供2人食用）

在美国，蛋浆面包叫做法式烤面包，尽管我们从未见过法国人如此制作或食用这种面包。

所需原料

※ 四片面包（精白面粉制成的） ※ 橄榄油

※ 两个鸡蛋（已经搅拌好的） ※ 黄油

※ 盐

你需要优质的白面包，把它切成厚片。把鸡蛋打在又大又浅的碗里，放一小撮盐，搅拌。把面包放进蛋浆里，一次放入两片。翻转面包，确保上面完全沾上了蛋浆。

炉子坐上大煎锅，由中火调至高火，倒入一勺橄榄油，适当搅动。把面包放进油里，一次放两片，每面煎2～3分钟，直到炸成金黄色为止。趁着面包还热，在上面抹些黄油，黄油会很快融化。嗯，好香哟！

用煮蛋器煮鸡蛋（供1人食用）

这需要一个煮蛋器。它是一个像小杯子一样的陶瓷容器，有个螺丝扣的盖子，上面通常装饰着花草的图案。

把锅里的水烧开。在煮蛋器的内壁四周抹上黄油。把一个大鸡蛋（或者两个小鸡蛋）打进煮蛋器里。如果你喜欢的话，还可以加入一小块奶油和作料。拧上盖子（别拧太紧，否则你呆会儿再也打不开它了），把煮蛋器放进沸腾的水里，水应该没过煮蛋器的一半以上。煮上10分钟左右（需要有个计时器，以便准确把握时间）。

第12节：美食厨艺大显身手(2)

用木勺的把儿钩住盖子上的环，把煮蛋器从水里拎出来。把它立在盘子上，冷却几分钟（你能在这段空闲时间里，把烤面包准备好）。把盖子拧下来，开吃了。用煮蛋器煮出的鸡蛋有点儿像水煮蛋的普通味道，但会更好吃一些。因为不存在对蛋壳的胡乱拨弄。

全熟煮蛋（煮硬的鸡蛋）（1人1个蛋）

全熟煮蛋是供午餐或者野餐食用的绝好美食。记住，野外午餐不是只在温暖的夏日户外才能有。当需要让自己高兴起来的时候，你可以在二月份来个愉快的户外地毯野餐，那简直是美好绝伦。

把鸡蛋放进锅里，倒上凉水，没过鸡蛋。开火加热连续速煮，待水沸腾（就像女巫的大锅里的水一样翻滚）后开始倒计时。中等大小的鸡蛋需要煮6分钟，更大的需要多煮一两分钟。煮熟后，把热水倒掉，把鸡蛋放到一碗凉水里，等上几分钟，然后拿出来。准备好了的话，就把蛋皮剥了，用手拿着蘸盐吃。

全熟煮蛋可以用来做很好的蛋黄酱。单吃也行：剥了皮，一分为二，放在盘子里。也可以就着蛋黄酱吃：给杯子里舀些蛋黄酱，每两个鸡蛋需要一茶匙蛋黄酱。一次倒一茶匙水，搅拌，直到足够稀为止。把稀释过的蛋黄酱浇在煮蛋上。

香肠三明治（供1人食用）

给香肠加工的最容易和最安全的方法是把它搁在烤盆里，放进烤箱里烤。在190℃（5挡）的状态下，优质的肥香肠要烤40分钟左右；小一点的香肠要烤25分钟左右。

在烤香肠的这段时间里，给面包抹上黄油再加点番茄酱。香肠烤好后，把它们竖着切成两半，放在面包上；在上面再加一片面包，这样就做成了三明治。快趁热吃吧。

熏肉三明治（供1人食用）

把两片熏猪肉放在烤架下，每面用高火烤2～3分钟。把面包切成厚片儿，上面抹上柔软的黄油。把熏肉片放在一片面包上，再在上面加上一片面包，切成两份或若干份，然后开吃。

土豆蛋糕（约做4个）

所需原料

※ 两杯捣烂的土豆泥 ※ 一个鸡蛋（搅拌好的）

※ 半杯纯白面粉 ※ 橄榄油

※ 盐 ※ 黄油

土豆蛋糕美味可口而且简单易做，特别是如果你的冰箱里还有些剩余的土豆泥。如果没有，拿两个粉白的大土豆，切成块放在盐水里煮20分钟。然后沥水，让它完全干透。和着一小块黄油把土豆捣烂。用木勺把所有原料都混合在一起。给面板上撒点白面，在面板上把面团揉成约1厘米厚的面饼，把它切成正方形或三角形。在面板上再撒少量的面粉，把蛋糕的两侧放在面粉上轻压，以便两面都有薄薄的一层面粉。在锅里倒上少量的橄榄油，用中火，每面煎两分钟，直到炸成金色，就着黄油吃。

鹰嘴豆柠檬汁（供4人食用）

所需原料

※ 一听鹰嘴豆 ※ 一瓣蒜

※ 两大杯橄榄油 ※ 半杯柠檬汁

※ 一把香芹 ※ 海盐

把所有原料都放进电动搅拌器里，快速搅拌30秒钟左右。你要让它搅得粗些，不要搅得太细。就着烤好的空心圆面包吃，或者用玉米粉圆饼薯条蘸着吃，都是很可口的。

蓝莓果汁（供2人食用）

所需原料

※ 一玻璃杯苹果汁（中号杯）

※ 5茶匙原味酸奶

※ 一根香蕉

※ 一玻璃杯蓝莓（中号杯）

※ 一茶匙蜂蜜（可有可无）

除蜂蜜之外，把所有原料都倒入搅拌器里，快速搅拌直到均匀。如果你喜欢的话，可以加入一勺又软又黏的蜂蜜，这样可以尝起来更甜。还可以放上些小冰块，或提前把蓝莓冷冻上，让果汁超凉。

早餐时来杯蓝莓果汁既健康又美味，还有一种特别好看的颜色。

第13节：茶 点

茶 点

地道的英式茶点是生活的一大乐事，应该有三明治、饼干和蛋糕，如果你不喜欢喝茶，可以改喝自制的柠檬汁。

杯形蛋糕（仙女蛋糕）（约做10块）

所需原料及工具

※ 杯形蛋糕盒（数个）

※ 125克黄油

※ 125克精白砂糖

※ 两个中等大小的鸡蛋

※ 125克自发面粉

※ 一茶匙香草精

首先，把烤炉预热至180℃（4挡）。把杯形蛋糕盒垫在杯形蛋糕烤模上。

用木勺把黄油和糖打成奶油状直到均匀、松软为止。放上鸡蛋，一次打一个，把鸡蛋均匀地搅拌进去。同时加入几餐勺面粉，防止面糊凝固。然后滴入香草精。用金属勺掺入面粉。然后用餐勺把调好的面糊舀进每个杯形糕饼盒当中，别太满，留点空间便于它们发酵。

烤18～20分钟。当它们发起来，变成金色，摸起来结实时，就算做好了。把它们放在金属架上晾凉。

如果你喜欢的话，可以给它们加上糖霜……

美丽春天的秘密

传统上讲，春天始于雪花莲最早开花的时节--通常在二月初左右。春天伊始，万物复苏，竞相生长--花朵、叶子、果树、活蹦乱跳的小羊羔、小兔子、幼鸟，还有许许多多大自然母亲能够幻想出的任何其他漂亮可爱的小生灵。春天的空气闻起来也与众不同，风也不再那么刺骨了，天也慢慢开始变长了。

第14节：春天要寻觅的东西(1)

春天要寻觅的东西

布谷鸟

布谷鸟那清脆、特别的叫声（通常是在三月初）是春天真的已经到来了的最早标志。

传说中，当每年的春天第一次听到布谷鸟叫时，你如果迎着太阳跑三圈，在这一年以后的时间里，你就会有好运。如果听到布谷鸟在右边，你会有好运气；如果听到布谷鸟在左边，你也许就没那么走运了。

有人认为第一次听到布谷鸟叫时，你应该跑到最近的大门口，坐在最高的栅栏上--如果不这么做，你会在这一年以后的时间里变成糟糕的懒汉。这或许与以下事实有密切关系：布谷鸟是尽人皆知的懒鸟。它把蛋下在其他鸟的巢里，然后就飞走，让不起疑心的鸟巢主人卧在它的蛋上，结果孵出来的却是小布谷鸟--所以说布谷鸟不但懒惰，而且还是个坏妈妈。

布谷鸟普遍带有这种讨厌的行为，所以它们总是躲躲闪闪的，正因为如此你才更可能听见它们而不是看见它们。如果真的让你看见（它们是灰色的，肚子上带有白色和灰色的条纹，尾巴尖尖的，和鸽子差不多大），那就在你的头顶上放块石头，尽可能快地跑。石头从头顶上落下时，给落点标上记号。转天你回来时，会在石头下面看到钱。

小羊羔

绵羊其实是一种非常不讨人喜欢的动物，总的来说，它既很笨气味又很难闻。不过绵羊宝宝--小羊羔就另当别论了。它活泼可爱，是春天最鼓舞人的东西了。

看着小羊羔出生是一次惊心动魄的经历。刚刚还在母亲的肚子里，只过了几分钟，小羊羔就站了起来，不用问，肯定是摇摇晃晃、

跌跌撞撞的，但是不管怎样，它开始本能地吸吮妈妈的乳头，急切地要跑动起来。

如果你在乡间散步的话，你会经常看见树篱或是栅栏上挂着一绺白色羊羔的羊毛。如果你看到的话，就把它带回家。它可以用来做玩具娃娃和仙女房子的床上用品。你还可以把它放在室外的花园里--鸟儿会飞来，把它衔走，垫在自己的巢里。

鸟儿的巢

早春时候，如果你在花园里仔细观察，你会发现各种小鸟都在四处忙着衔集树枝、稻草、苔藓甚至线绳。它们在建造赖以下蛋的巢。

你能帮助它们。你知道吗，你的头发里就藏着个"鸟巢"。嗯，适当地刷完头发后，把发刷上的头发摘下来，放在灌木丛里，或是草地上，以便鸟儿们发现。

蝌蚪

从二月初开始，在池塘里、水沟里和缓慢流动的小溪里，你可能看到蛙卵。找找水里有没有一块浓浓的、像果冻一样的东西，里面有一个个的小黑点，看上去像水泡。

如果你想收集一些蛙卵，在家里养点小蝌蚪的话，就从水里捞少量的蛙卵。穿上长筒靴，拿个干净的果酱罐子（在盖子上戳个洞），拎着个水桶。带着池塘里的水，把8～10个蛙卵倒进罐子里。用水桶打些池塘里的水，带上点儿水草。

你有必要给青蛙宝宝们准备个家，因为它们不能在果酱罐子里存活很长时间。玻璃鱼缸（金鱼缸）或大养鱼缸是最理想的--最好不要用浴盆或浴缸，在容器里倒上池塘里的水。你还可以用雨水（或混有雨水的池塘里的水），但是，千万不要把蛙卵放进自来水里，除非你把自来水放在外面已经晾了至少3天。每隔3天给蛙卵换一次水。

需要把蛙卵放在阴凉的地方（15～20℃是最理想的，要远离暖气或空调），因为如果你让它们遭受太冷或太热的极端温度，蛙卵会死掉。还要把它们放在阴暗的地方。

当蝌蚪从蛙卵中孵化出来的时候，喂给它们一些新鲜的莴苣叶子。把叶子撕成小碎片扔到水里。每次换水的时候，记着给鱼缸里加些池塘里新鲜的水草。

当小蝌蚪们开始长出腿来的时候，它们就成为了食肉的小东西。也就是说，它们需要吃肉了--如果找不到肉吃，它们就会开始自相残杀，吃掉对方。把一小块猪肝系在绳线上垂入水中，或扔进些鱼虫（这些鱼虫是做钓饵用的血红色的虫，你可以在宠物店或渔具店买到）。记着每天都要给它们更换食物，这样可以防止食物腐烂变质以致污染鱼缸里的水。

你现在的这些小蛤蟆腿儿们（这并不是一个严格的专业术语，但我们觉得用它来形容这一阶段原本难以形容的小东西们是最合适不过的了），还需要时不时地浮出水面，呼吸空气，所以它们需要有个地方落脚。给它们一些能浮在水面上的扁平的木块或树枝。

当小蝌蚪们长成小青蛙的时候（通常是6～12周），该和它们说再见了。如果可以的话，把它们放回它们曾出生的那个池塘里。

咀嚼新鲜的嫩草

不是只有兔子和绵羊才吃草。春天的时候，叶汁分泌得多了起来，新长出来的、长长的青草的嫩芽吸吮起来或咀嚼起来都是非常可口的。当我们外出散步的时候，抓住草梗，把草拔出来，放在嘴里，先尝尝嫩芽。

用草片吹哨

找一片完好的又长又宽的草片，沿着大拇指的外侧把它放上去，直通到腕子处，然后用手指把叶子绷紧固定住，或者从指尖到手腕沿着大拇指的边缘把它舔湿，于是叶子就粘住了。把两根大拇指合并在一起，指甲朝着自己，样子好像是在做祈祷。两根大拇指间应该有一点点缝隙，这样便于叶片发出声响--把嘴唇放在这个缝隙上，尽可能用力地吹，希望你能吹出高高的调子，即便吹不好，也不会吹得太难听。

山楂的嫩芽和叶子

山楂的嫩芽和叶子非常好吃，所以有时山楂树还被称为面包奶酪树。在篱笆和树林中经常会看到一小片多刺的山楂灌木丛。山楂的嫩叶小小的、绿绿的，有股果仁的味道，新鲜爽口。

晚春时候，山楂树已长出了嫩芽，从山楂灌木丛中直接拔下些带着光泽的嫩叶，嚼着吃，或者拿些回家，切碎放到土豆沙拉里，或奶酪三明治里。如果你不确信户外的植物是什么，千万不要吃。许多植物的叶子、花和莓都有毒。

酢浆草

如果你出去到林里散步的话，找一找酢浆草。它的叶子看上去有点像三叶苜蓿的叶子，它的花长得像铃儿，是白色的。酢浆草的叶子有股果酱的味道，非常提神--在长途跋涉、旅途劳顿的时候，吃点酢浆草的叶子，顿时会心旷神怡，萎靡不振的情绪立刻被抛到九霄云外去了。你可以采集点酢浆草的叶子，带回家，放到沙拉里。

复活节的大彩蛋

复活节的时候，人们尽情地享受巧克力，在节日期间人们忙着吹蛋，绘制彩蛋，给复活节游行准备自己的小圆帽，在小圆帽上最后再装饰一下。

吹 蛋

首先，用一根比较大的尖针，非常小心地在鸡蛋的顶部和底部各扎一个洞。扎的时候要小心谨慎点，别把蛋壳弄碎、弄裂。扎进去后轻轻转动针柄，让洞变得更大一点，否则你不可能把鸡蛋里面的东西吹出来。而且当你吹的时候两腮会感到非常费劲。把针插进蛋里搅动，这有助于把蛋清和蛋黄搅稀。你还可以把鸡蛋放在手里用力摇晃让蛋黄和蛋清变得更稀，这可以让吹蛋变得更容易些。

第15节：春天要寻觅的东西(2)

让鸡蛋尖的一端对准自己的嘴唇，把碗接在鸡蛋下面，然后用力吹。你需要耐下心来，蛋清是比较难吹的，但是一把蛋清都吹出来你会松一大口气。你会发现蛋黄竟会非常容易非常迅速地流出来。（我们认为把吹出来的鸡蛋留作做饭用并不可取，因为在吹蛋的时候里面渗进了许多唾液！）继续吹，直到鸡蛋里任何东西都没有了，只剩下蛋壳。把蛋壳里面清洗几次，把蛋壳里的水都吹出来，然后用布小心翼翼地把蛋壳外面擦干，放在一边晾上30分钟，然后进行绘制装饰。

给鸡蛋进行装饰

已吹好的鸡蛋

把晾干的鸡蛋放在一个干净的鸡蛋杯里或放在一个空的鸡蛋盒里然后再绘制。你可以按照自己的设计图案用黑体广告颜料、闪光胶、毡头笔或是彩色蜡笔（彩色铅笔）等来给鸡蛋进行装饰。可以设计成各种各样的小脸儿、方片状、点状或条状等。如果你想把蛋绘制成更加精美绚丽的费伯奈式风格并镶有宝石的话，你可以加一些闪光的小斑点、金色或银色的指甲油或是带有粘胶的金属小亮片。然后用漂亮细腻的天鹅绒、花边或是金色的金属彩带缠在鸡蛋中央。

先绘制鸡蛋的上半部分，待它完全晾干后再调转过来绘制下半部分。

还可以把吹好的鸡蛋浸在天然的染料里，染出精美的背景颜色，然后给它系上彩带或花边。在把鸡蛋浸在染料里之前，先用几滴蜡把鸡蛋的两个孔封好。你每次把鸡蛋浸在染料里时这些蜡可以防止染料渗进蛋壳里。

乌克兰式彩蛋

还可以把鸡蛋绘制成更加精美的传统乌克兰式风格。具体工艺是这样的：用一根大头针的平头或火柴棍蘸着熔化了的蜡，在鸡蛋上画出各种图案和形状。随后把鸡蛋浸在染料里；过一段时间，把它拿出

来再用蜡在上面绘制图案和形状，然后再浸在颜色更深的染料里面，这样可以染出一层层的颜色和图案。

你可以使用天然的植物染料或者去手工艺品店里买些不同颜色的专门供绘制彩蛋用的染料。注意：要用干净的、干燥的、吹好的鸡蛋或是用在水里煮了三个小时的鸡蛋，这样的鸡蛋可以永久保存。

用白色的鸡蛋，好好想想用几种颜色绘制出什么样的图案。你用蜡覆盖蛋壳的任何地方都会保持白的颜色。开始要用浅色染料，比如用淡黄色，把鸡蛋浸在染料里；稍后拿出晾干。用火柴棍或大头针的平头蘸着熔化了的蜡在鸡蛋上画出新的一层图案。当你把鸡蛋浸在下一种染料里--深橘红色的染料里时，新的这层蜡覆盖蛋壳的任何地方都会保持黄的颜色。重复上述制作流程，逐渐使用颜色更深的染料--深红色或黑色通常用来做最后的那层染色，待前一层染料完全晾干之后，再用蜡在蛋壳上绘制新的图案。

鸡蛋经过最后那一道的染料的浸染之后，拿出来小心地捏着它靠近蜡烛的火焰或放在烤箱里烤上5分钟直至蜡熔化。你可能需要用干净和干燥的布给鸡蛋擦上几遍把蜡擦掉，然后再给它加热把所有蜡层都去掉。尝试着用星星状、点状、条状和泪珠状的图案来绘制各种图案。

化妆装扮更漂亮

说起化妆的第一件事是：化妆并不是必需的。如果你对化妆根本不感兴趣的话，很好。因为你可以给自己省下很多的零用钱，还有，你少了一件和妈妈争吵的事。

如果爸爸妈妈对你有一件事不是很热衷的话，就是化妆。有的爸爸妈妈能够容忍自己的女儿化淡妆，或是在特殊场合下，比如说聚会或学校演出中化妆，但是大多数父母反对女儿天天化妆。他们的理由是：不管怎么样，你已经足够漂亮了。但是，实际上他们只是不想看到自己的小女儿在一天天地长大。

解决这个问题的方法是：化妆要本着朴实而实用的原则。不要涂抹不自然的、花里胡哨的颜色，也不要着太浓的妆。这样做不仅让爸爸妈妈高兴，而且在普遍意义上讲，是化妆要遵循的重要原则。比如说，如果你的皮肤很娇嫩、很细滑，就没有必要打粉底霜。其实，化妆的目的是为了让你看上去更加姣美，而不是让你看上去吓人一跳。

第16节：化妆装扮更漂亮

肌 肤

所有女孩子都想有像丝一般柔软、细腻的肌肤。但是大自然母亲却另有安排：让你脸上长痘痘！

没有什么比脸上长痘痘更让人郁闷的了。有什么办法能让自己不长痘痘吗？没有，人们对此无能为力。但是你可以把它掩饰起来。

要记住的最重要的一件事是：你越挤它，它长得就越厉害。脸上的痘痘基本上是毛孔里的细菌在逐渐地繁殖。用手摆弄它只能把更多的细菌带入皮肤里（手指并不像你想象的那么干净，特别是指甲里面）。用手指挤弄脸上的痘痘，还能使它周围的皮肤疼痛。我们能做的最好的一件事情是由它去--让它自生自灭。下面有两个建议，任选其一，试试看。

茶树油。在很多药店或医疗保健店都可以买到茶树油。上床睡觉之前，把茶树油轻轻地涂抹在脸上。这样有助于给痘痘消毒，也有消炎的作用。不要用烈性消毒剂比如医用酒精，因为它会使皮肤周围变得干燥，使痘痘看上去更糟。此外，还可以用金缕梅酊剂，效果同样很好。

遮盖霜。有些类似肤色的药膏是专门用来遮盖脸上的痘痘或是小斑点的疤痕，可以在药店或化妆品店买到。你不必花很多的钱，但是要注意选好合适的颜色。在最理想的情况下，需要选瓶比自己的肤色更浅一点的遮盖霜。在店里要想弄清楚遮盖霜的颜色，可以在脸上试一试（大多数商店都允许试用），在自然光下看看遮盖霜的颜色。如果能恰恰察觉到它存在，那么这种颜色对你来说是合适的。如果心存疑虑的话，你买遮盖霜时，颜色应该宁浅勿深，因为颜色太深只能让痘痘或斑点更明显。

接下来是如何涂抹遮盖霜。挤出少量的遮盖霜，放在干净的棉签上，轻轻地涂抹在患处。然后用干净的手指在皮肤上涂匀。如有必要

的话，重复以上过程。记住：你不可能把痘痘完全遮盖住。如果还是能看见一点的话，也没关系。不管怎样，千万不要在脸上涂太多的遮盖霜，那样只能让痘痘看上去更明显。

嘴唇和脸颊

嘴唇

嘴唇是开始练习化妆的最明显、最适合的部位，因为一般在这儿很难出错，但这并不是绝对的。

涂上一层唇油，即使不带任何颜色（其实唇彩不过是带颜色的唇油罢了），嘴唇看上去也会更加美丽。凡士林是一种既好又便宜的唇油，可以在家里特别是在浴室的橱柜里找到它。用蜂蜡做的唇油，尽管不像凡士林那样能使你的嘴唇产生光泽的效果，但也不失为非常好的润唇膏。

保持嘴唇柔软是非常重要的，你可以经常轻轻地把嘴唇上干的死皮一点点撕下来。下面介绍一个好的方法：在碗里放一点盐（或是放糖，这取决于你自己的口味），倒上一茶匙橄榄油，搅拌均匀。用手指蘸着油，轻轻地、打圈儿式地揉擦嘴唇。这样可以去掉干燥的死皮，还可以通过促进血液循环的方式，改善嘴唇的外表。把嘴唇上干裂的死皮剥下来的另一个方式是用牙刷，但一定要小心点，不要刷得太用力--记住处理完之后，涂上润唇膏。

脸颊

给脸颊抹胭脂膏（霜）或是亮彩的时候，关键是要把亮彩抹在合适的位置。站在镜子前，笑一笑。现在，注意要把亮彩涂在脸颊上被称作苹果的部位。也就是，当你笑的时候，你脸上眼皮下鼓起来的地方。再试一遍，看到了吗？千万不要把它涂抹在颧骨下面，或是涂在脸的两侧，也永远不要把亮彩涂在两边的太阳穴上。

许多书和杂志都介绍过，如何根据自己的脸型在脸颊上打彩妆。你应该知道：胭脂霜应该涂在你脸颊的苹果处，不论你的脸型是什么

样子的，因为化妆并不是要改变你原有的特点或本来面目，而是让你在原有的基础上变得更加完美、靓丽。

只有非常娴熟的化妆大师们，才能真正改变一个人的脸型。因为他们有丰富的经验，而且备有各式粉底霜、粉刷等全套化妆工具，最后再加以巧妙的灯光效果。

用手指尖以顺时针方向给脸上涂抹胭脂霜。如果开始时涂错了的话不要恐慌，把颜色擦去再来。应该注意：大多数唇彩涂上之后，都会让你的脸颊的颜色看上去深了很多--除非这些唇彩色调真的非常深或是像结了霜一样，这种情况下，我们并不建议涂抹这样的口红，因为那样会使你看上去过于妖艳。

第17节：眼 睛(1)

如果用胭脂粉的话，你需要一个胭脂刷。许多胭脂粉和胭脂刷是配套出售的，你也可以单买胭脂刷（单买是非常贵的）。绘画用的软刷或是一片棉团都可以代替胭脂刷。用刷子涂胭脂霜的时候，切记不要用硬毛的底部，而是用侧面。像扫地那样向上向外横向涂抹，接着向里朝着鼻子处涂抹，如果不小心，涂了太多的话，就用调色的方法使其色彩柔和。这么做时需要用粉扑，如果没有粉扑，那么一块棉团也可以，把多余的颜色拍下去。最好不要用手指，因为那样有时会把颜色弄得不均匀。

眼 睛

眼睛是面部的一个重要区域，你可以用各种颜色给它做实验，在你的眼睛上，你可以自由想象，任意发挥。于是，就使得眼睛成为你拿化妆品与之开玩笑的地方，同时也成了最难化妆的地方，因为起初用各种颜色玩弄的时候，一旦出错就会使它看上去更加明显。

现在，让我们开始基本的操作：准备好眼线笔和睫毛膏。如果你能正确地使用这两样东西，那么即使错了也不会太离谱。

眼线笔

高品质柔和的眼线笔，是每个化妆包必备的。黑色是最流行的颜色，但棕色就更保险了。液体眼线笔看上去会更漂亮，用它可以化出影星般漂亮的眼睛，但这需要很多的练习。

首先要用眼线笔在手上画一画。这有助于你了解眼线笔的浓度，使你做到心中有数。现在，将眼线笔在手指上划一下。它的颜色如何？这支眼线笔画得均匀还是不均匀呢？

找一个舒适的地方坐下--当然要坐在镜子前。头向后略微倾斜一点，以便于看见自己。要从眼睑顶端的外边缘处开始画，尽可能沿着最贴近睫毛的地方。画到一半时，换到另一只眼画。然后用手指肚轻柔地沿着眼线捋一下，这样可把眼线弄得更柔和一点。尽可能让画出

的眼线显得更加朦胧，这样可以更好地衬托你的眼睛，而眼线看上去不会太明显。

不要拉动或者扭曲眼睛附近的皮肤。不要斜视，这样会使眼睑变得褶皱，画眼线时就不稳了。头向后倾斜，略微向下看且最好抬起眼眉，这可以使你看清所做的动作，确保眼睑没有碍事。一定要掌握这一技能，它是进行眼部所有化妆的基础。当练习得非常熟练时，你就可以更大胆一点，完全可以在画完一只眼的内侧之后，再画其他的部分。

对于液体眼线笔，如果想画出向外的弧线，那么最好从眼睑的内侧开始画。涂在眼睛上眼线液的多少，很大程度上取决于你给刷子施加的压力。压力小挤出来的是细细的眼线，压力越大眼线越粗。要从眼睑的眼膜处开始画并用非常小的压力。这么做的目的是，当你画向外边缘时，画出的眼线逐渐变粗，这样会有自然并向上轻挑的效果。在你画眼线时，保持手的平稳是非常重要的，所以如果可能的话，就把臂肘支撑在平稳的台面上，比如梳妆台或桌子上。慢慢地、小心地尽可能把眼线画得贴近睫毛。起初，你可能会画得一团糟。没关系，熟能生巧嘛。身旁准备好棉签和一点轻柔的卸妆水，随时准备纠正错误。不要把液体眼线涂抹在眼睛下方，这样会使你看上去很古怪。

睫毛膏

睫毛膏是用来突出你眼睛最简单最有效的方法。如果你是金发碧眼的话，就选用棕色或棕黑色的。深色的头发和皮肤不适于用黑色或深蓝色的。

涂睫毛膏时头部的姿势与画眼线时一样，额头稍稍抬起注视着镜子里的你，捏着睫毛刷从睫毛底部轻轻地向上刷。最简单的方法是一开始要从外侧睫毛开始画，由外侧向内涂抹睫毛膏（因为外侧的睫毛又长又粗，所以需要更多的睫毛膏；内侧的睫毛比较短，不需要涂刷太多）。如果你能非常轻柔地在睫毛底部从一边刷到另一边的话，就

能很好地把睫毛膏刷在睫毛上，这样会防止睫毛粘连（粘连是不雅观的）。这有助于把睫毛膏刷得非常均匀。

你会发现，很多人在再次提取睫毛膏时，常会频繁地把睫毛刷从瓶子里插进拔出。千万不要这么做，那样会带进去很多空气，从而使睫毛膏会快速变干、失效。同样原因，一定记着拧紧盖子。

第18节：眼 睛(2)

睫毛夹

如果可以很好地运用睫毛夹的话，那它会成为女孩子们最好的朋友。你可以买电烫睫毛夹，但说实在的，老式的睫毛夹--上面有一个小的橡皮条和滑动杆--同样会起到很好的效果。如果你的睫毛又长又直那就再好不过了，但使用睫毛夹可不同程度地改善各种睫毛，不论长短、粗细。它们给你一种比眼影或眼线更有效的方法，相比之下，它更能让你的眼睛看上去炯炯有神。

记住，要在涂抹睫毛膏之前用睫毛夹。在睫毛长短的一半处用睫毛夹夹住睫毛。把所有睫毛都拢在睫毛夹里。轻轻地夹紧睫毛夹。夹住5秒钟左右，松开。接下来，夹另一只眼睛的睫毛。

茶和黄瓜

如果你的眼睛疼痛、肿胀而且疲劳的话，试试下面的一种或两种方法。

白花春黄菊茶袋：白花春黄菊能起到镇静和缓解的作用。把几袋白花春黄菊的茶袋浸泡在冷水中，捞出来敷在眼睛上，待10～15分钟。

黄瓜片：从冰箱里拿出冰冷的黄瓜，把它切成片状，每只眼睛搁上一片，放松敷10～15分钟。这种方法特别有助于眼睛的消肿，还可以使白眼球变得更加明亮。

眼影

如何涂抹眼影，关键是要了解自己眼睛的形状，清楚涂抹什么样的眼影效果最好。如果你眼睛小，且长得比较紧凑（或者说两个眼睛离得近一些），在眼睑上涂上黑颜色，会使眼睛看上去更小且距离更近。如果两眼之间的距离比较大，效果就不一样了。

弄清楚什么颜色适合自己的最好方法是做实验。开始时最好使用柔和的粉色、米色或是黄白色。这些颜色很难弄错，你可以只涂上这

些眼影，或配上一点眼线和睫毛膏。可以用小毛刷或手指肚来擦眼影（无名指最好，因为它的大小适中）。如果使用小刷子的话，上面蘸上眼影，轻轻地拍打，把多余的眼影拍下去。然后从最靠近鼻子的部位涂起，给眼睑涂上眼影，渐渐地逐步向眼睛的外侧涂抹。用同样方法涂抹另一只眼。

不论何时给眼睛化妆，最好都要按步骤进行，因为分步化妆可以确保眼影涂抹均匀。

用手指调色。要在画眼线或涂睫毛膏之前涂抹眼影，因为不管你技术多么娴熟，都免不了在睫毛上留下眼影的一些洒粉，从而破坏眼线或睫毛膏的效果。

眉毛

过去，很流行把眉毛摘得非常细。如果你不想让下半辈子后悔不已的话，请记住千万不要这么做。

实际上，最好就一点也不要摘自己的眉毛。如果你想要试一试的话，请遵循以下建议。如果摘眉得体，会使你的眼睛更好看，见图A；如果摘得不好，会使你看上去好像是被小的割草机弄坏了眉毛，见图B。

照着镜子仔细观察自己的眉毛。熟悉自己眉毛的自然形状。一定不要试图改变它--你也永远无法改变它，否则你只能使它看上去很古怪。如果你的确要修整一下自己的眉毛，千万不要再摘上面的眉毛，而是摘下面的。记住你是在修剪眉毛，而不是要彻底改变它的形状。你可以把眼睛之间的那些凌乱的细毛摘除掉，但千万不要把眉毛内侧边缘的也摘除掉。理想状态下，你应该在眉毛的内侧和眼角内侧之间画上垂直的一条线。

摘眉时，要沿着眉毛生长的方向摘：这样摘起来不会那么疼；也确保了眉毛被从根部拔除，而不是突然把它摘断，那样对眉毛不好，而且它会很快地长出来。要想让它不那么疼，摘眉时，要轻轻地绷紧皮肤使其伸展开，这样有助于眉毛更快地拔出来。开始摘眉之前，可

以拿小冰块敷在眉毛上，这样可以起到麻醉作用。拿一点儿凉爽的芦荟啫喱来缓解摘眉之后的红肿，慢慢地缓解下来。也可以找到百分之百的纯啫喱，那是最好的。

不论在什么情况下都不要用剃须刀来刮眉。

卸妆

学会卸妆与学会化妆一样重要。任何情况下，都不应该带着妆睡觉。这样对皮肤非常不好（如果你带着妆睡觉的话，它会让你的眼睛疼），而且让你看上去邋遢不修边幅。

卸妆的最好的办法是用一种柔和中性的洁面膏。如果你脸上有痘痘，就选用一种有轻微药物作用的洁面膏（肥皂不是理想的选择，因为它会让皮肤变得干燥，没有任何好处）。轻轻地转圈式地按摩面部，要特别注意鼻子和下巴等"T"字部位。用温水洗净，如有必要就多洗一遍。

用毛巾把脸拍干，然后涂上护肤水，比如说玫瑰香式的，再涂上润肤霜。

涂抹之前，要挤出少量的护肤水或润肤霜倒在手掌里，把它涂在脸颊还有脖子上。

大多数洗面奶不能彻底去除眼部的妆，任何情况下，你都不要冒着把它们弄到眼睛里的危险，因为那些洗面奶会导致沙眼。所以，我们应该用专用的眼部卸妆水。把一个面垫浸泡在卸妆水里，闭上眼睛，轻轻地在眼睑上拍打面垫，用向下挥动的动作。重复以上动作，直到眼影、睫毛膏都弄到了面垫上，然后把它对折起来，用折起后干净的边缘部分擦睫毛底部，把颜色擦掉，然后给另一只眼卸妆。

第19节：做个闪亮的舞台明星

做个闪亮的舞台明星

不论是按照剧本表演还是"瞎胡闹"（老奶奶们喜欢这么做），每个女孩儿，不管有多么害羞，多么笨拙，都会从练习表演当中取得收获，或至少成为"半个"（有一定能力的）舞台管理人员。威廉·莎士比亚曾这样写到："整个世界就是个大舞台，所有的男男女女都是表演者。"他的意思并不是说我们所有人都应该成为演员，他是说，生活中有时候我们都在演戏。当然，他是正确的。

为了取得戏剧性效果，对要说的话进行修饰（比如随便举个例子，你夸大自己爬树的能力）不应该和说谎（说自己会爬树，而实际上却不会）相混淆。说谎是不对的。学会分辨这两者之间的区别，是成长中关键的一个环节。既要学会分辨自己内心中这两者之间的区别，又要学会分辨他人内心里这两者之间的区别。

在一个完全实用的层面上讲，仅仅出于表演目的的表演，既是一种娱乐方式又是一件乐事。可以是学习你最喜欢的歌曲里面的歌词，也可以上演一场完整的舞台剧。这些既可以消磨时间，又可以让你体验当女一号的感觉。

芭蕾舞

谎言：每个小女孩都梦想成为芭蕾舞演员。

现实：不是这样的。身为小女孩并不意味着你自然而然地就成为身着粉色芭蕾舞裙、戴着暖腿套全力投入演出的团队中的一员。但是不管怎样，女孩更可能成为芭蕾舞演员。

如果你喜欢芭蕾舞的话，很可能已经对它的基础知识有了一些了解。如果你不了解的话，下面是一些关于它的有用信息。记着，要成为一个真正的芭蕾舞演员，需要多年的训练，但是大胆尝试和丰富的想象力也会使你成为成功的业余爱好者。

首先，需要芭蕾舞全套服装，这也是非常有意思的一点。所有芭蕾舞演员都有芭蕾舞鞋。这种鞋一般由粉色（但白色也是很普遍的）的皮子制成，有的是用缎子或用帆布制成。如果你坚持要穿红色的芭蕾舞鞋，这会标示出你是一个叛逆者或是一个制造麻烦的人--这两者都应该避免。显然男孩子应该穿白色芭蕾舞鞋，还有白色短袜；女孩子穿紧身的通常是肉色的芭蕾舞鞋。其他鞋的颜色可以随整套服装而进行变化。暖腿套是可有可无的，但它是有用的。

正式的芭蕾舞演员的站姿是极其标准和优雅的：她们双脚微微向外撇，后背挺得笔直，头抬得高高的，绝不能懒懒散散地站着。她们普遍都要注意自己的姿势。此外，她们还会用梳子梳理好头发，不论是盘发还是马尾辫，都要干干净净，整整齐齐，要给人以整洁、干净的形象。

芭蕾舞的基本舞姿和动作

芭蕾舞有五种基本站姿和五种基本手臂动作。手臂和脚的不同动作可以进行各种组合，这就形成了经典芭蕾舞的所有基本动作。

脚的姿势

※ 第一式

※ 第二式

※ 第三式

※ 第四式

※ 第五式

芭蕾舞的所有动作都是以这五种姿势中的一种开始和结束的。

手臂的姿势

※ 第一式

※ 第二式

※ 第三式

※ 第四式

※ 第五式

手指应该轻柔、优雅，不要攥在一起或伸展得过于僵硬。肩膀应该向后拉向下沉：这么做是为了让你的脖子看上去尽可能地细长、尽可能地优美。想一想可爱、优雅的天鹅吧！

第20节：你可能对芭蕾舞不了解的五件事

你可能对芭蕾舞不了解的五件事

※ 芭蕾舞鞋可以让演员用脚尖跳舞。它们并不是像许多人想象的那样，用木头制成的。它们是用一层一层的布做成的，而且是涂了胶强化过了的。专业演员在一场表演当中有可能穿坏好几双芭蕾舞鞋。

※ 芭蕾舞裙最早出现于19世纪30年代。当时只有女演员才穿。在那个时代，它的长度达到人的脚踝，但是随着时间的推移，它变得越来越短。现代的芭蕾舞裙通常达到人的臀部，而且是坚挺的。

※ 古典芭蕾舞起源于17世纪的法国宫廷，当时国王路易十四是一个非常热衷于舞蹈的君王。也正是因为这个缘故，芭蕾舞的所有专业术语都是法语。

※ 历史上最伟大的芭蕾舞作曲家是派奥特尔·柴可夫斯基，他生于俄国。他的三个经典芭蕾舞曲是《　天鹅湖　》《　睡美人　》和《　胡桃夹子　》，至今，这些仍然是最受世人喜爱的芭蕾舞曲。

※ 皇家芭蕾舞蹈团是英国国有公司，它是由尼内特·瓦卢瓦于1931年创立的。

在家里试着跳芭蕾舞的两个动作

小跳。首先，双臂和双脚摆出第一式（五种基本舞姿中的）。然后屈膝到一半位置（半屈膝），尽可能高地跳。记着要保持头部向上，脖子伸直，肩向后拉，手臂的动作也要到位。还要用脚尖走路。跳起来，落下去时要注意结束动作要像开始动作一样--第一式的舞姿双膝微微弯曲。

迎风展翅。这是芭蕾舞的一个基本姿势，它有很多变化。这取决于你的年龄和专业技术水平。在原地做迎风展翅动作中，起支撑作用的腿要直，膝盖微微向外撇；另一条腿伸在身后，脚尖立起来。双臂摆出第一式的姿势（尽管这时你想用一只手臂来保持身体平衡，但要

严格按照规定动作进行）。这种姿势是为了在自手指尖到脚趾尖之间形成一个尽可能长的距离。

第21节：音乐晚会

音乐晚会

在没有电脑和互联网的时代，家庭娱乐通常是这样的：年轻的才女们演奏着钢琴，在某些极其古朴典雅的场合通常是演奏波弦古钢琴。老妇人们可能对此进行尖酸刻薄的评价，比如"贝内特小姐，你演奏得简直不能更糟了"。而年轻的绅士们会极其彬彬有礼地为你翻动着乐谱。甚至在当今快节奏的现代社会，举办音乐晚会也是非常有意思的，在某些情况下甚至是滑稽的。

如果爸爸妈妈逼着你上小提琴或是单簧管的音乐培训班，你为此深受折磨，你可以理所当然地让他们耐下心来，听上三个小时你演奏的巴赫的乐曲。如果你想让他们大笑的话，就穿着迪斯科舞服高声唱，每次都会让他们开怀大笑。举办一场成功的音乐晚会的关键是，晚会要有主题。

古典音乐晚会

选三四个简单的你有自信的曲子。巴赫、莫扎特或德彪西的作品都是非常好的选择。为了达到足够好的效果，要穿上你最好的、最漂亮的连衣裙，用烛光照亮房间，就好像你回到了18世纪。如果有兄弟姐妹的话，可以让他们给你报幕。如果他们能演奏非常好的音乐，就让他们参加到二重奏当中来。适当的甜点、饮料通常是受欢迎的（比如蛋白杏仁小甜饼、柠檬汁、供成人饮用的雪利酒）。把座位安排得正式一些，把电话铃声调到静音，要让大家都安静下来。如果你过了钢琴五级而且近日囊中羞涩的话，你可以让前来参加晚会的人交点儿入场费。手写的节目单会让人感觉很好。

流行歌曲晚会

办好流行歌曲晚会有个秘密：你应该准备好把你所有的流行歌曲都播放出来，最后把最好的一曲表演到极致甚至有点儿过火。你应该穿上得体的演出服，有可能的话再准备跳一跳傻里傻气的舞蹈。

最好是跳个群体舞，找些朋友捧场--找个好心的钢琴师或是吉他手给你伴奏。应该把房间分成带有灯光设备的舞台区和观众区，这块区域的光线应该很暗才能达到最好的效果。当然要有舞台化妆。还可以邀请观众参加到你的合唱中来。

如果你想让多愁善感的妈妈感动得哭出眼泪来的话，唱一曲《音乐之声》中的《雪绒花》吧。

现代音乐晚会

以自己喜欢的任何方式搞一个现代音乐晚会，用麦克风或卡拉ＯＫ机，可以清唱或跟着卡拉OK机唱。你可以选个主题--摩登女郎或摇滚歌手--但是你真正需要的是自己最喜欢的歌曲，还有欣赏的观众。噢，别忘了，涂上足够的亮粉眼影。

话剧表演

比顿夫人曾说过："写出你自己的剧本。"当然，你可以选用已出版的剧本，但是大多数已出版的剧本都是很长的。自己写个剧本，把它演出来，你可以从中得到一种满足感，而这种满足感是表演别人出版的剧本所无法体会到的。

如何写剧本

开始的时候，最好试着写一幕剧，因为它最容易写。正如所有哲人所说："戏剧即冲突。"所以要想出一个好的故事情节，就需要塑造这样一个人物：他迫切地需要得到某种东西，接着，采用古老的戏剧创作的传统手法，在他的道路上布置很多的障碍。（记着：这些阻碍并不一定是外在的，它可以是内在的某种弱点、缺憾或是盲点。）把故事情节安排在特定的地点和较短的时间跨度里，而不是让它没完没了，拖上几个月或好几年。

首先想象一下你的女主人公吧。可以把你自己作为生活原型，舞台上的"她"只不过带些戏剧色彩而已。

这时你不必开始描写人物对话或是舞台场面，这时需要你对她进行深入的研究：她喜爱什么东西，她憎恶什么，她梦想什么，她是否

喜欢狗，她是否讨厌漂白剂的味道，等等。你不一定把所有信息都用上，但是你一定要知道，因为它们对于塑造一个生动的人物形象来说是非常重要的。要做笔记（一本专门供你写剧本的笔记本是很有用的）。

了解了人物的内心世界，你就给她设定一个目标，想象一下有什么东西会阻碍她实现自己的目标。你可以从自己最喜欢的故事中汲取灵感。

然后你需要……

二号人物

你可以为主人公塑造一个具有喜剧色彩的滑稽的助手、盟友、最好的朋友、爱人或最大的敌人，或是某个能上来沏茶倒水的。这些人物是重要的，他们与主人公形成强烈的对比，从而把主人公衬托出来，否则整个情节就会变得平淡无奇。

构思情节

在构思情节的时候，你没必要让每个细节都面面俱到--让灵感自然地迸发--但你的确需要明确情节的开始、结束还有它们之间的几个关键点。有些作家喜欢把它们做成图表挂在墙上，以便提醒自己。

构思情节时，你没必要把自己难成这样：伏在书桌上，汗流浃背，啃着笔头，好像在做深奥复杂的数学题。最好的办法是你一有时间就想想主要人物。让主人公和她的情节渗透到自己的头脑中：沐浴的时候，外出散步的时候，或乘车走很长一段路的时候。努力地审视主人公，就像在头脑里放映电影一样。把她放在不同的角度，看看会发生什么：她是如何对不同的人、不同的事进行反应的？让你的想象就像南飞越冬的燕子那样自由地飞翔。

你要做到不管走到哪儿，都带着自己的笔记本。当灵感突现的时候，就立即把它记下来。如果你不这样，回家的时候，你会把它忘得一干二净。

在酝酿情节的这个阶段，还有一个好建议：把自己变成一个"人与人性"的侦探。仔细观察人们是怎么走路的，他们的手有什么习惯性动作，他们摆弄自己的头发吗。看看你是否能够仅通过肢体信息来判断别人是高兴、是沮丧、是精神紧张还是鲁莽大意。听听有的人是一个字一个字往外迸地说话，再听听他们是怎样使用自己最喜欢的言语的。

写好剧本

如果已经有了剧本的提纲，你就可以开始写整个剧本了。剧本是完全以对话形式表现出来的书面文字，伴有一些舞台指示。比如说"简摔倒了""霍雷肖退出舞台""乔装打扮的史蒂芬妮揭开面纱，暴露出她竟是个男孩身"。

剧本中的对话和现实生活中的对话不一样。它不是让人们聊闲天或是交流编织的技巧，对话必须随着情节展开并且揭示人物性格。你是在用言语来讲故事。

第22节：有关剧本对话的几个重要原则(1)

下面是有关剧本对话的几个重要原则。

首先，说话的时候声音必须自然。

每个人物都应该有其与众不同的说话方式。你知道在现实生活中是什么样子的吗？有些人说话时爱用短句；有的人东拉西扯，漫无边际；有的人永远是词不达意；还有的人说这件事的时候，她却指的是另一件事。

在任何情况下都不要用方言，那会听起来像沃泽尔一家。还有，不要用太多的"你知道的，某种，某类，嗯，啊"之类的词，不要用太长的句子。这不是海德公园的演讲者之角，更不是议会大厦。只有莎士比亚才能写出长而复杂的对白。他是戏剧大师，他怎么写都行。

最后，你应该知道，如何把剧本编辑成文稿，这是非常容易的。可以找一个标准的剧本看一看，了解一下。

排练

你一旦准备好剧本，就把副本发给每个演员。这时你要有一种领导指挥属下的架势，让每个人学习自己的台词。不实际操作，就很难排练好。

应该指定一个人当导演；允许演员们各抒己见，但是导演掌握最后的决定权。如果没人整体负责，排练就会变成无谓的争吵。

表演开始啦

最后是把剧本搬到舞台上来，你想让它简单就可以简单地表演，你想让它细腻也可以细腻地刻画。理想状态下应该找一个非常好的场地，在那挂好帷幕，安装好聚光灯。如果能重新摆放一下家具，使你和观众之间保持一个合适的距离的话，可以在起居室里表演。

你需要一个提白员，防备哪个演员忘记了台词。提白员应该坐在这样的角落--在那，演员可以听到他，可以提醒演员说台词而观众却看不到他。

你还需要各种道具。常见的备用道具有：喷了银粉的水枪（用来当枪），凉茶（用来当威士忌），在一根长条木头上包上金属片（用来作为一把剑）。另外，收集一些书报、眼镜、雨伞、收音机等。如果你需要很多道具，你可能要考虑雇一个道具管理员了。道具管理员的工作是，确保在揭开帷幕时所有道具都准确到位。你还需要戏服。如果你能灵巧地使用缝纫机，而且家里的橱柜有各种各样的备用布料的话，那么就可以来一个中世纪的露天表演。如果你没有的话，就穿自己的衣服，经过精挑细选之后，也同样可以达到非常完美的效果。在此，我们强烈建议戴上帽子。帽子是非常好的道具，它能够帮助你很快地"入戏"。你还需要化妆。甚至男孩子在上台之前也必须化妆，否则，看上去会面色苍白，荒诞可笑。你需要有一个优质的粉底霜（不要含有过多的柑橘成分）、眉笔、唇彩、胭脂、睫毛膏。要化出老年人的效果可以在眼睛下面和鼻子两侧涂上深色的眼影，在额头上用灰色的眼线笔轻轻地画几道皱纹。

学点调皮捣蛋的坏把戏

显然，作为负责任的成年人，我们的确不建议你使用本章中所提到的花招。但是，你如果仔细审视题目中所用的"调皮捣蛋"这个词，你会发现，它揭示了这些花招的本质的含义。一般地讲，看了这些花招之后，你的底线是：如果玩弄这些花招，不慎被抓住了而且被罚得不许出门，这个时候不要哭哭啼啼来找我们。如果你要试试本章中所提到的任何一个花招，一定要保证自己不被发现，如果你被逮住，不要责怪我们。如果别人在你身上使用这些花招，不要伤心、暴躁，把心情平静下来，心平气和地继续读读下面的花招。

让人打喷嚏的粉

用这种东西的时候要小心谨慎，不要把它弄到人家的眼睛里。

在干净的绵纸上撒一小撮白胡椒粉，把它递给小弟弟、老爷爷或者老师。这时候你脸上要带着天使般的微笑，说这些绵纸可以用来擦鼻子（暗示他们的左鼻孔里有一些不体面的东西）。

另外一个办法是：在别人的枕头下面轻轻撒上一点儿胡椒粉，要在他们洗澡之前，当然要趁没人看见的时候干。

涂上蜜的门把手

这无需太多解释，如果你生活在一幢公寓里面的话，这么做是非常有意思的。

第23节：有关剧本对话的几个重要原则(2)

敲门逃跑

敲一下别人的门，立刻跑开，能跑多快就跑多快。

痒痒籽

准备一把野蔷薇果。如果需要更多的话，就多弄点儿。

用你的指甲把野蔷薇果的红皮拨开，露出里面长着毛的种子。种子上的这些小毛可以使人搔痒不止。把这些种子从蔷薇果里挖出来放到小碗里，把它放在暖和的地方，靠近散热器或烘柜，烘上10分钟左右，这可以提高痒痒籽的功效。

把这些种子储存在罐里或者是盒里，要省着点用，每次用一撮或两撮。把它放在别人的背上，这样会让他好好痒痒一阵，看起来会很好玩！可以用少量痒痒籽撒在别人睡裤的前面或后面，当然要在他睡觉之前干。这么做非常地残忍，我们真不建议你这么做。

野蔷薇果的肉可以生吃--有一股淡淡的甜味，你在准备自己的小武器时，咀嚼着它是非常惬意的。

绊脚棉

在门框之间放一点棉花--如果你的弟弟或妹妹真的很烦人，你想把他们绊倒或激怒他们的话，这么做极其有效。

水炸弹

在气球里充上水，从高处向下扔，或让它砸在别人的头上，当然是在他毫无防备的时候。用塑料袋或纸袋也可以。如果你使用纸袋的话，就一定要动作麻利，因为如果不小心，纸袋会变潮，塌在你手里。

果冻炸弹

这是经典水炸弹的很了不起的升级版本，用果冻制成。

※ 用一块或几块果冻

※ 几个气球或几个冰箱袋

※ 漏斗（可有可无）

按照包装袋上的指示把果冻做好，让它冷却一下，等它变凉，以便把手指伸进去时不会烫伤。然后把它倒在果冻炸弹的容器（冰箱袋或气球）里。如果使用气球的话，就需要一个漏斗--把气球的口兜在漏斗的嘴上，以防止果冻溢出。装满气球的四分之三。把冰箱袋或气球的口封好，放到冰箱里让它凝固。带点水的果冻会达到非常好的爆炸效果：它会把别人身上弄得乱七八糟；如果果冻炸弹冻得更结实一些，那么它就会让别人的头遭遇着实猛烈的一击。

贴在坐便器上的透明塑料保鲜膜

这个有意思的花招是：等到每个人都上床了，拿起一卷透明塑料保鲜膜，把它扯平贴在坐便器上，尽可能紧地封好。尽量让它显得很平滑，没有褶皱，否则会露出马脚。然后把坐便器的圈儿放下。当有人出来尿尿的时候，她会发现睡裤下面还有腿下面湿漉漉的。

藏在坐便器下面的番茄酱袋--够经典！

下次，你在快餐店里用餐的时候，从柜台处多拿几袋番茄酱或是沙拉酱，然后就可以在家庭成员中试试这种经典的小把戏了。

具体做法是：把坐便器的圈儿掀起来，大多数坐便圈儿的下面都有几个塑料的小疙瘩。小心地把番茄酱放在瓷座的边缘上，把坐便圈儿轻轻放下来，让小疙瘩刚好压在番茄酱的袋上。然后快快地离开洗手间，躲在一边悠然自得，轻快地翻着书，直到一个倒霉蛋跑进去"扑哧"一声，坐了一屁股番茄酱，啊呀呀……

疙疙瘩瘩的床垫

把大个的疙瘩的东西放在床垫下，越古怪、越粗糙、越疙疙瘩瘩的东西，效果就会越好。

床里面的怪东西

要想折磨你的兄弟姐妹，可以随便拿些意想不到的东西放在他的床上--　一天换一个，今天晚上放个玩具，明天晚上放一根香蕉……

把梳头发的梳子偷偷地放到床单下面，或者在枕头下面放一个放屁坐袋，或是在气球里面充上冰冷的水，冬天把它塞到床单下。

蜘蛛

如果你能捉到一只好看的大个花蜘蛛的话，就偷偷地把它塞进妈妈的提包里。

把鼻涕虫、肉虫子或是青蛙放在床上

还需要我们说更多的吗?

在贪婪的"小馋猫"身上耍的食物花招

空的口香糖包装皮

下次你在吃口香糖的时候，把包装纸和箔纸留下来，小心地把它们重新包起来，让它看上去和新的未曾开封的口香糖一样。然后拿出一块给你的朋友，看看当发现这是一块空口香糖时，他们是如何拉下脸来的。

第24节：有关剧本对话的几个重要原则(3)

三明治里的虫子

如果你的兄弟姐妹非常地贪吃，或是你学校里的一个女孩儿在午饭的时候，总是要咬一口你的三明治，而且你对他们的这种抢吃抢喝的行为厌烦了的话，为什么不准备一个特殊的三明治给他们呢？让三明治看上去尽可能地好吃--加上莴苣、西红柿、奶酪和蛋黄酱，让这些东西都从边上滴出来，然后偷偷放进去几个令人恶心的东西--可以试着用一些气味难闻的沙丁鱼肉拌着一个虫子再加上几个抹了巧克力的扣子，这些东西混合起来真的会让人毛骨悚然，恶心不止。这应该能够阻止他们再向你抢吃抢喝了！

花招蛋

这是早餐的时候最传统的花招了，而且无论你怎么故伎重演都会让人觉得好玩而不会乏味，可谓百试不爽。实际上，有趣的是，每次爸爸妈妈、兄弟还有奶奶都会中计！

下次早饭你吃煮鸡蛋的时候，小心不要把蛋壳弄破裂。吃完后，偷偷地把空蛋壳的上端倒放在干净的蛋杯当中。当爸爸妈妈或是兄弟（不管是哪个最懒、最晚起来吃早饭的人）来到桌子前，你要面带甜甜的微笑，把新做出来非常好看的煮蛋递给他--鸡蛋坐在带有勺子的蛋杯里。再递给他们几片刚烤出来的面包，然后看着他们正迫不及待地要吃的时候，竟发现自己被愚弄了，最后恼羞成怒地把空蛋壳砸成碎片。

简单的傍晚茶花招

把盐放在糖碗里，让毫无防备的客人把它搅在自己的茶里。

在蛋糕里放盐，或放上辣椒。这些蛋糕看上去会非常可口，但是尝起来会糟得很。当客人们咬了一口的时候，你会看到他们畏缩不前的神情。本书作者之一罗斯玛丽曾这么做过，但完全是由于意外。那是发生在她做香蕉蛋糕的时候，这个玩笑意外地开在了她的身上。她

错误地把罐里的盐当成香草糖。很不走运的是，当时她的婆婆住在她们家，顿时，气氛紧张了起来。可想而知，这刚做好的蛋糕会有多难吃。

奶油蛋羹派

※ 到商店里买一些空的果酱饼盒子

※ 一听做好的奶油蛋羹

※ 剃须膏

在果酱盒子里放上奶油蛋羹，在上面多喷一些剃须膏。等到每个人都坐下来吃茶点的时候，你可以开始打一场奶油蛋羹仗了。最好在花园里开始这种奶油蛋羹派之仗，为此你真的会把周围弄得一团糟。

水桶花招

另一个传统的花招是非常简单和有效的。在人们的上方小心翼翼地摆好一个小塑料桶，桶里装上水。这个花招是把门稍稍打开一点儿，让桶刚好放在门框和门上。当有人开门的时候，这桶水会哗地一下子倒在他头上。

如果不用水，你还可以在水桶里放上果冻、玉米花、秋天的落叶或是许多撕成碎片的小纸屑，或是干脆就把一个可爱的大玩具放在门顶上，这就会让落在爷爷身上的是一只又大又软的大猩猩，而不会是一桶冷水。

贴在背上的绵纸条

在别人的背上贴上一张纸条，让他高兴地四处走动，而全然不知后面写的"我爱某某"（写上学校里最讨人厌、最恶心的男孩或是最古怪的老师的名字）。这张纸条在他的衬衣上贴一整天。

找个理由把它拍在你要捉弄的人的后背上，当你这么做时，一定要小心谨慎，不要让他察觉出来。这么做本身就需要技巧而且非常有意思！

鬼鬼祟祟的裁缝

晚上最后的一个花招是让第二天要按时上班的人感到惊慌失措。把爸爸妈妈、兄弟姐妹的衬衫或是毛衣的袖口缝上。你还可以把兄弟姐妹的校服的口袋缝上，或是把爸爸妈妈的工作服的口袋缝上。把它们放回原处，等待第二天早上人们惊讶地大吵大闹。

课堂捣蛋鬼

大家一起来换座，让老师感觉手足无措

当老师转过身去，在黑板上写字的时候，每个人都轻轻地站起来交换座位，但不要咯咯地笑出声来。当老师转过身来的时候，你就等着看吧！看这会让他惊讶多长时间。下次当他再转过身或是离开屋子的时候再交换回来。

嗡嗡叫的蜜蜂

第25节：有关剧本对话的几个重要原则(4)

这对于枯燥无味的课堂来说特别有意思。整个班级都发出嗡嗡叫的噪音，假装有蜜蜂从窗户外飞进来。一个学生假装吓得惊慌失措，或吓得得去趟洗手间甚至得去看校医。

绚烂的夏天

夏天意味着：漫长炎热的夏日，清爽怡人的夏夜，痛痛快快地睡懒觉，光着小脚丫，吃着冰淇淋，晒着日光浴，尝着鲜草莓，看着温布尔登网球公开赛，还有--不用上学！这就是为什么夏天是一年四季中最美好的季节。

野 炊

夏季天气晴朗的时候，在户外--公园里、小路旁或花园里--任何地方的进餐都会成为野炊。夏天，你只需在花园里的地面上放上一张餐桌或是铺上一大块布或毯子，吃饭立即就变成了一种怡人惬意的享受。

准备野炊菜篮子的小窍门

※ 用干净的桌布垫在篮子的底层，再放上布或纸巾。

※ 在一些小玻璃瓶子里面倒上柠檬水、大麦茶、甜果汁等，可以把干净的纸卷起来做成瓶塞，也可以把一小片铝箔拧成塞状，然后中间套上橡皮圈，这也能做成一个非常好的瓶塞。

※ 纸杯子或是平底的塑料杯子要比玻璃杯子更适合野炊。

※ 如果你有很多餐巾的话，野炊时就没必要用盘子了；如果没有的话，就在篮子里放上一些塑料盘子。

※ 采摘一小束花，放在盛果酱的小罐子里来装饰用于野炊的菜篮子。

※ 准备一些塑料袋用来存放垃圾。

野炊的食品

※ 给香肠加上点儿蜂蜜，放在烤箱里，用慢火烤，烤至黄脆。

※ 水煮鸡蛋或是水煮鹌鹑蛋。

※ 樱桃西红柿（小西红柿或叫圣女果）。

※ 黄瓜条、胡萝卜条、芹菜条。

※ 鸡腿。

※ 橄榄。

※ 准备一些鹰嘴豆泥、鱼子酱等，这些东西总是非常受欢迎的，用胡萝卜条、幼嫩的甜玉米或是嫩豌豆蘸着吃。

※ 带一些甜的东西总是不会错的。

做野炊三明治的小窍门

※ 用尽可能最新鲜的面包。

※ 面包要多种多样--切片面包、棍子面包、填馅面包、土耳其淡味面包（未加香料）、土耳其芝麻面包片、脆皮面包卷或者淡味谷物面包，用这类面包做三明治的面包片。

※ 如果把三明治切成三角形或是正方形，那么它就会更好看，让你更有胃口--如果你愿意的话，切的时候，可以多弄些面包屑。（如果你正要去公园或是去河边搞野炊的话，就把面包屑放在袋子里，随身带着用来喂鸭子。）

※ 用一片白面包，一片褐色面包，可以做成双色三明治。

※ 在面包上薄薄地涂抹一层黄油或是橄榄油。

※ 如果你不喜欢黄油，就在面包上抹上一层蛋黄酱。

三明治夹心

※ 把西红柿切成薄片或细长条放在非常新鲜的、抹了黄油的白面包上，再加一小撮海盐或是白胡椒粉，尝上去会非常可口。

※ 山莓酱。

※ 奶油干酪和黄瓜。

※ 黄油马麦酱。（在50克黄油里放入几茶匙马麦酱，搅拌均匀）

泰迪熊野炊

如果天气好的话，邀请你最喜欢的几个泰迪熊出来，在公园里或在花园里搞个野炊。提前一天向泰迪熊发出邀请，这样做才是礼貌的。

泰迪熊并没有很大的胃口，但它们最喜欢吃的三明治有蜂蜜三明治、果酱三明治、橘子酱三明治，还要给它们准备一玻璃杯纯牛奶。吃得饱饱的泰迪熊们，毛上肯定会沾上果酱和蜂蜜，所以带点好用的餐巾纸给它们擦干净。

如何判断别人是否喜欢吃黄油

拿起黄油杯在别人的下巴颏上放几下。如果他的表情良好，就说明他喜欢黄油。

雏菊链

夏天，在花园里或是公园里的草地上长满了雏菊。选择长势良好、较长的雏菊，最好是挑选带有丰满花梗的。细的花梗要么太硬，掐不出裂缝；要么太脆，一掐就折了。用拇指指甲在花梗上掐出一道裂缝，把另一枝雏菊从裂缝中穿过去，然后在第二枝雏菊的花梗上掐出一道裂缝，再把下一枝雏菊从裂缝中穿过去，以此类推，一直穿成你需要的长度，最后把它系成链状。

第26节：小仙女的房子

你可以用雏菊做成手链、项链、王冠、冠状头饰和花冠；也可以给自己的洋娃娃或是泰迪熊做一条雏菊链；还可以给爸爸或爷爷做个这样的小饰物，当他们在太阳下拿着报纸小憩的时候，趁他们不备把雏菊链挂在他们的脖子上或戴在头上。

或者还可以搞个编雏菊链比赛。参加比赛的人，在规定时间内要尽可能把雏菊链穿得最长。比如说，在茶点准备好之前的半个小时之内，谁编得最长，谁就是获胜者。这一天的剩余时间里，要让获胜者戴着雏菊做的王冠或花冠。在吃傍晚茶的时候，还要在她的冰淇淋上多放一个草莓。

小仙女的房子

小仙女们通常住在篱笆下或小灌木丛中。你应该找到她们并帮助她们把房子收拾得更加舒适怡人。在罗斯玛丽爱尔兰家的花园里，曾有一个篱笆，那里长满了非常好看的盘根错节的山楂灌木丛，并且那里曾经住着仙女。城市和城镇里的仙女们有时会住在灌木丛里或住在花园里的树根下。

选择你认为最有可能住着仙女的树或是灌木丛。用苔藓或花瓣给房子铺上地毯。橡碗（橡果的壳斗）可以用作仙女喝水的杯子或是洗脸、洗衣服用的盆。小片柔软又蓬松的羽毛可以用来做仙女的枕头。如果你住在乡村里，可以找些小羊羔的羊毛，仙女们喜欢睡在上面。蜗牛的空壳儿可以用作仙女宴会厅里面的雕塑。找几块木头，做成仙女们用来吃饭的餐桌或长凳。你可以放上些非常小的东西给她们吃，她们喜欢吃小小的豌豆、草莓和玫瑰花瓣。我们的编辑维尼夏和她的姐妹们说仙女们喜欢早餐时吃些黑莓，但是整个黑莓太大了，你有必要把它弄成小碎片，以适合仙女们食用。你还可以给她们放一些山莓，也弄成小碎片，适合她们食用。

用五颜六色的小鹅卵石给仙女们铺出花园的小路，用花和树枝给仙女们搭一个花园。还可以挖一个小洞，洞里放个小碗或方形的小罐子，这可以当做仙女们的花园池塘了。

仙女们通常在黄昏时出来，她们不喜欢让人看见，所以你最好在睡觉之前离开她们的房子，以便她们能够看到你留下的礼物，在你睡觉的时候，她们可以尽情地进晚餐了。早上，你可以到仙女的房子那儿看看，给她们打扫打扫卫生，把房子收拾得干干净净、整整齐齐。

夏日花园和公园游戏

捉迷藏

在花园或公园里，玩户外捉迷藏的游戏是非常有意思的。下面要介绍的就是传统的捉迷藏游戏的一种有趣的形式。

拔些草根来决定谁是第一个去捉人的人。有多少个参加游戏的人，就拔多少根不同长度的草根。抽到最短草根的那个人就是第一个去捉人的人。

去捉人的人站在选定的"家里"，眼睛紧紧闭上，大声地从1数到50。其他人尽可能快地跑，找到隐蔽的藏身处藏起来。当捉人的人快数到50的时候，她应该大声喊出来：48，49，50！准备好了吗？我来啦！

当捉人的人发现某人藏在某个地方的时候，她就大声地喊出来，比如说："我看见弗洛伦斯了，她躲在栗子树的后面！"这时弗洛伦斯就必须走出来站在"家里"。可是，如果另一个藏身的人唤起了弗洛伦斯的注意，在藏身的地方向弗洛伦斯挥手而没有被捉人的人发现的话，弗洛伦斯就自由了，她可以试图从"家里"跑掉，再一次藏起来而不被捉人的人注意到。如果有两个或更多的人被发现，那么她们就得站在"家里"，她们可以被另外一个人通过挥手的方式从家里救出来，于是试图再一次把自己藏起来而不被捉人的人发现。当捉人的人转过身来，发现自己的囚徒都再次跑掉了，而且想不出那个向囚徒挥手的人究竟藏在哪的时候，她脸上呈现出的困惑表情的确是很有意思的。

在树林里的孩子们

下面这个游戏是捉迷藏的一种，是成双成对来玩的。自然，游戏里有一个邪恶的巫婆，她试图捉到孩子们。巫婆闭上眼睛，从1数到50。这时候孩子们要成对地跑掉，把自己藏起来，不出声响。当巫婆发现她们的时候，她们必须努力地跑回"家"以活命。在她们跑到自己"家"之前，如果巫婆抓到了两个孩子中的任何一个，被捉到的这个人就成为下一轮游戏的邪恶巫婆。

第27节：蒙住眼睛捉迷藏

蒙住眼睛捉迷藏

如果游戏的地方有许多树或灌木丛，比如说在公园里，那么最好玩这个游戏。一个人用块布蒙住自己的眼睛，所有其他人站成一排，一个一个向前走不说话，遮住眼睛的人告诉她们藏到哪儿。当这些人都走了的时候，捉人的人摘下眼罩，大声喊："我来啦！"然后她就开始捉人。藏着的人必须试图跑回"家"而不被捉人的人捉住。被捉住的人或是最后一个跑回"家"的人就成为下一轮游戏中蒙住眼睛捉人的人。

摸东西

参加游戏的每个人都要找到一根完好的小棍子，手里拿着棍子站成一排。游戏开始之前，找个人充当裁判，由她来决定要摸的东西--树、石头、花园里的椅子、长凳、花盆、盛兔子的箱子、灌木丛、花、奶奶、姑姑等。玩游戏的人必须记下需要触摸的所有东西，在她们跑回"家"之前，必须把每一样东西都竞相地触摸到。如果有人没有用她的小棍子把每样东西都触摸遍，她就成为下一轮游戏的裁判，决定大家要触摸的东西。这种游戏也可以在室内玩。

谁想玩网球?

夏天真的已经来到了，还有那么几天，学校就要放假了，温布尔登网球公开赛也开始了。

学校是在温布尔登网球公开赛开始的第二周开始放假。至少在罗斯玛丽的记忆中，那个时候有关网球赛的各种报道真是热浪滚滚。看着电视里的网球赛，罗斯玛丽曾激情澎湃，也想自己亲身体验一下，可是她家的草地并不平整，也没有用割草机打理，不便在花园里打网球，于是她常常对着车库的后墙打网球，打得非常起劲。

网球赛

如果你家周围的公园里有网球场的话，就预定一个。要是在自家花园里打的话，就用粉笔或是绳子在水泥地的院子里或是草坪上划出一块网球场，在场地两边放上一些椅子，在地上钉一些结实的木桩，系上绳子和被单，用来当作球网。

穿上白色T恤和白色短袜，再穿上你能找到的最短的白色裙子或白色短裤，这身行头会让你很快进入打网球的精神状态中。

在自己随身携带的小包里放上一条毛巾（用来擦拭在打网球的时候流下来的汗水），并带上几瓶白开水或柠檬大麦茶，这样在比赛中可防止口渴。

指定专人做裁判，可以让弟弟妹妹充当球童。

在球场等待接发球的两个选手可以面对面怒视对方以此从心理上战胜对手。当轮到你发球的时候，别忘了把多余的网球塞进自己的裤袋里。

如何进入比赛的紧张状态：当你把球打得很漂亮而赢得高分的时候，就用力在空中挥舞拳头，炫耀自己的胜利；如果你不认同裁判的判罚，就和裁判据理力争；如果你比赛获胜，得到了一个镀银奖盘，就向观众行屈膝礼！

对着墙打网球

找一块宽阔的墙壁，且没有易破碎的玻璃窗。如果有窗户的话，会给你增加刺激感和难度。比如说，在发球的时候，如果球打在了窗户或窗台上，就等同于触网，需要二次发球，当然，这都由你自己决定。

把球场的边界划出来，在墙上画条线充当球网。

得分的时候就记下分数。如果球飞上了房顶，滚落或反弹下来，就继续打。如果球飞过了房顶，或卡在了下水道里，就算失了一分--你甚至可以为丢失的球给自己设计一个惩罚办法。

在花园里种薰衣草

薰衣草在阳光充足的环境下生长得非常茂盛。比如说，在法国普罗旺斯地区，你会看到一整片一整片的地方都长满了这种紫蓝色的花。把薰衣草种在花园里的花盆里或花坛里，应该放在这样的位置：在那里日照强度适宜，同时这个地方还要有利于水的排出。这种植物在夏初开花，花期能够持续到八月末九月初。当薰衣草的花凋谢的时候，就把花和花茎剪掉，这可以帮助薰衣草整个夏天都开满花。可以把干了的薰衣草一束束地保存起来，把它颠倒过来放在远离太阳直射的地方让它变得更平，或者你可以收集一些花瓣，把它们放在干净的不透气的玻璃罐子里储存起来留作日后使用。

第28节：在花园里种薰衣草

夏末时分，也就是八月末，当薰衣草停止开花的时候，把所有花都收集起来。当你收割薰衣草花的时候，要连叶带梗整个砍掉。把所有死了的、又老又硬的花梗通通砍倒在地里，这有助于植物长得更好并且不让它蔓延以致影响正常生长。

你一旦收获了薰衣草的花，就把花瓣从花梗上摘下来，用大碗收集好。最好把厨房的桌子擦干净，以便你能够有充足的地方进行操作。在桌子上铺上一块干净的桌布或是被单什么的--可以帮助你清理零散的花瓣，然后开始工作了。当你收拾这些花的时候，整个屋子都会弥漫着薰衣草的那种浓烈的、有清香药味的而且能安神的气味，它会持续好几周。你一旦收集了薰衣草的花瓣，就可以开始着手制作薰衣草水或是薰衣草袋，你还可以在烹饪的时候使用它们。

薰衣草香袋

薰衣草香袋做起来又快又容易，它是非常好的夏季礼物。把它们放到抽屉里，可以让你的衣服闻起来清香；把它们放在衣柜里，可以让衣服远离蛀虫；把它们放在流动的热水里，可以让你享受芬芳的沐浴；晚上把它们放在枕头下面，有助于睡眠。

薰衣草香袋可以使用任何现成的布袋或者自己做个布袋，也可用干净的手帕做一个速成的薰衣草香袋。最好是四周有花边的白色手帕，在手帕的中间放上一把薰衣草的花，把手帕的四边揪起来，系好并配上彩带，把彩带打个结后再系成一个蝴蝶结，这样就形成了一个小香囊。

也可用一个茶碟或食碟比着，在布上画出一个圆环（这个环越大，香囊也就越大）。棉布、亚麻布或是平纹细布都是非常好的面料。还可以使用零散的布料、碎布头、旧被单、旧衬衫和棉布衣等。把布料洗干净，熨平整，然后再进行裁剪。

建议你使用齿边布样剪刀（这是一种刀刃呈卷起形状的剪刀，专门用来裁剪布料），它可以防止裁剪后产生毛边，用这样的剪刀裁剪的布料就没必要再缝边了。把薰衣草放在裁剪好了的布料中间，把边缘揪起来，如上文所述，用彩带系牢并打个蝴蝶结。

做个发式达人

作为女孩子，一个毋庸置疑的快乐就是拥有一头漂亮的秀发。无论是长的、短的、直的、卷的、粗的、细的，还是红色的、棕色的、金色的、黑色的，一头漂亮的秀发是所有女孩子都乐于享有的快乐源泉。

我的发型我做主

对我们大多数人来说，不要怠慢头发，要爱惜它并从中得到乐趣。一开始梳什么发型大概是由妈妈的愿望决定的。有些妈妈们对女儿的头发非常感兴趣，把它梳成辫子或是按照自己的偏好给女儿设计发型，确保一天至少梳两次头。而有些妈妈把它看成是一种琐事，喜欢女儿留短发，因为那样更省事。你一天天地长大，当你可以决定自己发型的时候，不妨静下心来想想下面的问题。

※ 你喜欢体育运动吗？如果你喜欢，就不应该留非常长的头发，或梳复杂的需要经常打理的发型。

※ 哪种发型适合你的头发呢？如果你的头发非常的细，那么，留长头发未必是你最好的选择，因为那样的话，会使头发显得稀疏。同样，如果你的头发卷得很厉害，或是容易竖起来，那么最好要留长一些，这样更便于头发的梳理。

※ 你想在自己的头上花费多少时间？如果你喜欢早起而且是很有条理的人，那么就留长头发吧。反之，如果你不想在头上多花时间那就留短头发吧，早晨起来不必担心自己的头发，少了一件操心事。总的来说，长头发比短头发需要更多的护理--但是，长头发有更多的用处。

梳头

不管你留什么发型，在离开家的时候，不要忘记梳头。把老的、脱落的头发清理掉。把头发梳得整整齐齐，不但可以使你看上去精神抖擞，而且能促进头皮的血液循环。不要抓挠或刮头皮。这里有一个古老的法则：梳头的时候，你至少要梳100下。如果你愿意的话，可以试一试，但是就本人而言，我认为这是在浪费时间。梳20～30下足矣--或者说，只要把头发梳得使你出得去门，梳多少下都行。

第29节：梳头(1)

洗头

有一种说法：你有必要天天洗头。还有一种说法：如果你根本不洗头的话，头发最终会自己变得干净。可事实上它是不会自己变干净的。它最终会散发出非常难闻的气味。

多长时间洗一次头，这完全取决于你和你的发质。比如说，如果你总是去游泳的话，显然你需要经常洗头发（还需要护理，见下文）。对那些运动型的人来说，也是这样（沾满了汗水的头发总的来说是不好看的）。一般的规则是：对于一般的头发来说，隔一天洗一次就很好。但是，如果你的头发非常浓密，花几小时才能晾干，那你应该把洗头限制在一周两次。如果你的头发细软凌乱而且稀疏的话，要用非常好的洗发水而且每天都要洗，这样它才不会显得松沓而没有生气。

非洲式的发型需要很多润发剂。所以，那些自称适用于卷发的洗发水不一定就适合你。

营养护理

同样，这在很大程度上取决于你的发质。干燥的、打卷儿的、非常浓密的头发会从经常性的营养护理中受益，因为护理可以防止头发变得粗糙卷结，让它更容易打理。如果你的头发是油脂性的，没必要在每次洗头时都做营养护理。同样，如果你的头发又细又少，就需要做营养护理了--每周做一次就可以。

美发

商店里的美发产品琳琅满目，但大多数都价格昂贵。你可以在家里自制很多美发剂以及其他许多东西，效果毫不逊色。

柠檬汁是最有名的天然美发剂。它的确有效，唯一的缺点是：如果你用得太多，就会使你的头发看上去像稻草，所以你需要调配。柠

檬与氯元素不相配，所以当你用了任何柠檬汁类的自制染发剂，那么几天之内你都不能去游泳池，否则你的头发会变成绿色！

※ 白色春黄菊也是一种非常好的美发剂，特别是对金色的头发而言。在一杯白色春黄菊的茶里面放上一勺蜂蜜，待它凉了的时候，可用它作洗发剂。

※ 一小杯咖啡可以把浅黑色或深黑色的头发变得更深更亮。不要用速溶咖啡，要用咖啡壶里煮剩下的咖啡或是用蒸汽加压煮出的浓咖啡。等咖啡晾凉，倒在头发上，保持10分钟左右，然后彻底冲洗干净。

※ 如果你长着一头赤褐色的秀发，就用一杯晾凉了的玫瑰果茶清洗头发，清洗后头发颜色会更深更靓。

※ 散沫花染剂是一种很好的天然美发剂，它可以让头发略带红色。用起来很简单，你只要把它调成膏状，然后抹在头发上，保持一两个小时，然后把它洗掉即可。它还有一种额外的营养发质的作用，可以让头发看上去更加浓密光亮。

千万不要用食用色素染发。因为如果用它染发，只要有雨水滴到头发上，食用色素就会流到脸上，难看死了！

头发护理的实用小窍门

※ 椰油是一种柔和的、天然的头发营养剂，带着热带的气息。弄出一些，倒在手里，然后抹在头上（你可能有必要抹2～3次，这取决于你头发的长短）。用一个便宜的一次性浴帽或保鲜膜罩在头上，然后用毛巾包住头发。保持一个小时，然后用洗发水彻底洗干净。

※ 鸡蛋是大家熟知的对头发很有好处的一种东西。倒上半杯水，把蛋黄（两个）打进杯里，搅拌均匀，然后倒在头上轻轻按摩。保持15分钟，然后用洗发水洗干净。如果你让蛋黄浆留在头发里，它会成为一种非常强的定型啫喱，让秀发更显光泽，对于刺猬头就再好不过了。

如果你能忍受的话，最后一次清洗要用冷水。冷水可以使头发表皮的毛孔关闭。这让头发柔滑、细腻、富有光泽。早晨用冷水洗发也可以让你很快地清醒过来。

注意：你知道吗？当我们睡觉的时候，头发会失去很多的水分。所以，睡前要记着把头发梳成两根辫子或者至少把头发拧成几股--你这么做时，不要让头发打结--用发卡把头发卡好或是用弹性的橡皮筋把它系好，用棉布毛巾把头发蒙上再睡觉。

头发

想让头发显得多些的一个简单方法：把潮湿的头发向头顶方向拉直，用弹性皮筋把它系上，然后把离头皮最近的头发吹干。让头发倒下，头低下来，把其余部分吹干。哇呀！这样做要比把头发反梳使它显得蓬松的办法好得多，因为那种办法虽然可以使头发看上去多，但是在梳头的过程中会破坏头发。

第30节：梳头(2)

埃弗罗式（非洲式）发型

埃弗罗式发型有非常具体的要求。自然的头发（没有接触过化学美发剂的）可以留短，扎成小辫或是弄成玉米垄状--如果你有一到两周的休假，弄成玉米垄特别有用，因为你可以在家里呆上一阵，而且洗起来挺方便。记住要用宽齿的发梳，因为细齿的发梳很有可能会将头发扯下来。再买一个刷子，用公猪毛做成的发刷是最好的。

不要把头发吹干，要习惯用毛巾把头发擦干，因为吹风机的热风会刺激头皮。可以占用妈妈的一些时间，让她帮助你。如果你必须要吹干的话，就把头发弄成一小绺一小绺的，用较低的挡位，而且要用梳子梳着吹。不管怎么样，尽量避免头发自然晾干--这会损坏发质，使头发变得干枯、分叉。

头发干了之后，把它分成一小绺一小绺的，然后抹上少量的发膏或发油，要由发根向外涂抹；如果发梢打卷就多抹一点。你的发质越柔软，涂抹的发膏或发油就应越少。不要用由石油提炼出来的产品。植物油（如橄榄油或杏仁油）和黄油（如树脂黄油）可以渗透到毛囊里滋养头发，达到最理想的营养头发的效果。

怪发趣谈

古代的埃及人喜欢把头发染成蓝色，或是在头发上涂金粉。

古代的希腊妇女用藏红花把头发染得鲜艳夺目。

18世纪初，女性们喜欢把头发留得长长的，可长达60厘米，然后再梳成稀奇古怪的样子。

烫发是在1872年发明的。

名人发型

克娄巴特拉（古埃及艳后）　其实，她并不像荧屏上表现的那样，留着带有厚厚发穗（刘海）的黑色直发。她更可能留着红色的头

发，梳着奇特的一绺一绺的卷发。其中包括一种称为"瓜形发型"的卷发。不要在家里试着留这种发型。

奥德丽·赫伯恩　奥德丽·赫伯恩即奥黛丽·赫本，通过电影《罗马假日》使短发一度流行。她把小公主似的修长的头发剪短了之后，便和美男子格里高里·派克骑着小轮摩托车一起在罗马兜风了。

特威格伊　1966年，她在伦敦西区梅费尔的伦纳德发廊剪出了"顽童"超短发型，这花了她七个小时的时间。于是这种发型风行一时，在放任的20世纪60年代堪称新希望的典范。

詹妮弗·阿尼斯顿　在美国电视喜剧《老友行》（又称《六人行》）中，她饰演主要角色。詹妮弗·阿尼斯顿成为雷切尔式发型（这种发型以电视连续剧中她所饰演人物的名字命名）的先锋。于是在全球范围内，年轻的女孩子们竞相模仿，而且取得不同程度的成功。这种发型，头发长长的，结结实实地分层。在产生强光效果的部分头发的衬托下，留这种发型的人看起来并不像阿富汗猎犬。

打辫子

传统的编辫子

编辫子非常简单而且从来不会过时。你可以把头发编成长辫，如果你的头发很长，而且你在《音乐之声》里面饰演角色或者和兄弟们表演《星球大战》的话，可以把它卷成香肠那样。

先把头发梳理一下，再把它均等地分成三股。把两股放在左手里，用手指把这两股分开，夹好，右手拿着第三股。把右手拿的那一股交叉在中间那股上。然后，把左边那一股交叉在新的中间的这一股上（中间这股是原先你右手拿的那一股），把右手现在拿的这一股交叉在新的中间这股上（中间这股即最开始左手拿的那股）。实际做起来非常简单。一开始，可以先拿少量的头发练习，或在朋友的头发上练习。

法式编辫

这种编辫形成的发型非常漂亮，而且不会让头发挡住眼睛。它的编法与刚才提到的编辫方法完全一样，只不过是从头顶的头发开始编，把头发分成细细的三股。当你每编一下的时候，要从一侧的头发里用手指薄薄地切出一绺编入这三股里，从右到左编。这里边的技巧是每编一下的时候，都要只取薄薄的一绺头发编进去，否则编出来的发型会鼓鼓囊囊的不好看；还要确保从头两侧取的头发是均等的，这样可以避免编出不均匀的效果。在编辫之前，你必须先把头发梳理好，否则头发会纠结在一起，不好编。在编的时候，还要用手捏住并抻直每一绺头发。当你把头发都编进辫子里时，就算是编好了，用发卡把发辫的末端系好。

第31节：梳头(3)

你可以想怎么修饰它就怎么修饰它--用漂亮的彩带，或用些镶钻的发夹，固定在两边或是固定在辫子的中心偏下一点的位置。有些人喜欢打上点儿发蜡，先放在手里捂热一下，再把它涂抹在发辫上或用彩喷喷在发辫上。

法式编辫需要反复练习，但是一旦熟练掌握了，你就可以闭着眼睛给自己编。在头发糟糕的日子里（头发又油又硬，不好看）梳理这种发型很实用。

马尾辫

低马尾辫给人一种文静、优雅的感觉。把颈背后面的头发束起来，固定住，想怎么固定就怎么固定。用天鹅绒做的彩带束发效果看上去非常好（这可是一种正式的装束，可以用来梳理好头发去看望自己的姑妈或是晚上去剧院看演出）。夏天，在马尾辫上系一条浪漫的雪纺绸围巾，在花园里散步时，它会随风飘逸，看上去会有种神秘女郎的感觉。

高马尾辫晃动时会发出嗖、嗖、嗖的响声，非常好玩。你把头发一扎起来，就要围着头的两侧梳理出细细的几缕头发，这样可以让发型看上去更加柔和。如果你头发分叉（参差不齐），可以把较短的头发从发夹的尾端拔出来，涂上少量的发蜡，于是会有刺猬头的效果，非常时髦，不过发蜡不要抹得过多。

马尾辫圆发髻

圆发髻这个词听起来总是有点吓人，但是它至少比可怕的高髻听起来好那么一点，所以不要立刻就对它反感。

先把头发梳成高马尾辫，然后拉着头发的末端让它再一次穿过发卡，于是头发就有了圆发髻的效果--你头发的末端悬在颈背的后面。如果你的头发很长，你会在后背垂着一个可爱、蓬松的卷曲发圈。你

可以给它打上点儿发蜡或是啫喱，于是它就单独地垂下来，或一股一股地垂下来--看看哪种发型更适合你。

如果你的头发短或头发分层（参差不齐），你可以把头发梢弄成刺猬状。打上发蜡或是啫喱，轻轻地把发梢拉向各个方向，于是你的发型就像小小的旭日，高高地翘在后面，非常可爱。

卷发

几乎每个留直发的人都经历过这一阶段：强烈要求把头发弄成卷发。卷发有很多不同的方法。

※ 当头发似干非干的时候，把它分成一股一股的，每股手指般粗细，把它缠啊缠，直到缠起来像小蜗牛那样，然后用发夹把它夹上。呆一两个小时再把发夹拿下来。有些人很勇敢，她们戴着发卡睡觉，尽管这样做并不舒服，一觉醒来，结果头发的确打着卷，但是狂乱得很。你有必要好好收拾一下自己的头发，用手和发蜡或啫喱打理头发，因为发梢可能会纠结在一起。

※ 要想让自己的卷发看上去更逼真，可以在头上编很多的小辫儿，呆上几个小时以后再拆开。

要想弄出比较大的蓬松的卷发，软的尼龙拉带是再好不过的了。尽管满头卷得都是女士的粉色发卷看上去挺吓人，但是效果的确很好，看上去非常可爱。把一绺绺梳理好的潮湿的头发卷在发卷上，要确保发梢都整齐地卷进发卷里，然后吹干。这时你可以薄薄地喷点定型发胶，但要确保喷的时候保持一臂的距离。最后把发卷轻轻地拆下来，用手指把发卷打散、捋顺。

齐眉穗发型（前刘海发型）

是梳刘海发型还是不梳刘海发型，人们对此也许总是争论不休。很大程度上，如同卷发一样，梳刘海发型的人想不梳刘海，不梳刘海的人想梳成刘海，这取决于你自己。可以通过以下方法演示一下自己留刘海发型的效果：在杂志上，找一个同真人大小的带有刘海发型的头像，把它剪下来，放在自己的额头上；或是找个朋友，让她把你的

头发别起来，近似弄成刘海的样子。但是只有真的剪出刘海发型之后，你才能知道自己梳理这种发型到底看上去效果怎么样。

千万不要做的事……

※ 千万不要用橡皮筋系头发。这会导致头发断裂、分叉，也会让头发疼。要用专门的有盖子的发卡。

※ 不要把头发卷在手指上玩弄。即使你坐在教室里连续听两节数学课，而且那天讲的又是二次方程式，无论多无聊，也不要这么做。这会破坏发梢，导致头发分叉，而且没有任何补救方法，只有把分叉的头发剪掉！

第32节：梳头(4)

※ 不要把吹风机调到最高挡位贴近头发吹。猜一下就能知道会发生什么：头发会卷结，对了！

※ 梳马尾辫的时候，不要把头发向后梳得太紧。那样不但不好看，还会拉拽发根，让它松动，于是头发就容易脱落。

※ 不要总在一个地方给头发分缝。这样会让分缝部位的头发的发根松动，容易脱落。

※ 不要用肥皂洗头发。这会使头皮又疼又干，还会让你长头皮屑。更糟的是，有可能让头皮诱发皮癣（一种湿疹），它反过来更会破坏头发。

令人神往的户外活动

如果可以在野外自由自在地尽情玩耍，那你就太幸运了，而且永远不会感到厌烦。在户外你有可能玩得累了，弄得浑身是泥，而且饿得饥肠辘辘，也许还会擦伤、碰伤自己，但是，永远不会有厌烦的感觉。

摔 倒

在跑之前要学会走，在爬之前要学会摔倒。知道如何恰当地摔倒可是个技术活儿。摔得好是非常令人兴奋的，也非常有意思。此外，如果用拐杖的话，那就太没有意思了。

开始练习"舞台昏厥"吧，直到练得炉火纯青，在舞台上故意晕倒是没有任何意义的，但在现实生活中它却很有用--可以是各种各样不舒服情形下的有用的退场之计（没完成数学作业、想从体育课上溜号儿、早晨不想去学校）。在草坪上或铺有厚厚地毯的屋子里垫一张布练习。

弯脚，屈膝，让身体慢慢下垂，垂直地向下倒，直到全身快倒下了。摔倒的技巧是非常地松弛、非常地放松，不要伸出手试图抓住自己，就当你是完全无意识地摔倒。摔倒时，让身体离地面最近的部位

先接触地面，这样可以减少撞击力。蜷缩是做摔倒动作时要追求的技巧了--首先是小腿，然后是大腿，接着是腰，最后是肩膀。要想取得适当的戏剧效果，而且也是为了分散撞击力，在摔倒的时候你可以让身体翻转半圈。倒在地面上时，眼睛要闭上，不要睁眼试图察看自己的动作。

一旦你熟练地掌握了这个技巧，就可以利用它从日常遇到的高处摔下来，比如说从花园的墙上，从上铺上……更高的挑战需要更高的技巧：首先让脚先着地，身体要弯曲，要非常快地向侧面倒下，让肩膀成为你的第二个着地点。滚动身体是最重要的，因为你不应该让肩膀吸收（承受）所有的撞击力。如果你喜欢，可以滚动一圈、两圈、三圈。请记住：不应该试图躲避地面，应该努力地迅速缓冲撞击力。

当从树上摔下来的时候，你应该小心树根、树枝和树干。如果离树干很近的话，就要把自己向前推得远一点，尽量远离树干。

攀 爬

攀爬是一种要掌握的有用的技能，无论何时，如果想给几个男孩子留下深刻的印象并让他们钦佩你的话（或是杀杀他们的威风，挫挫他们的锐气），那么攀爬非常能派上用场。

不论是爬树还是爬墙，攀爬时总会有一些危险的因素。首先确定你能从多高的地方安然无恙地摔下来，这个高度就是你攀爬的高度极限。这么做是很明智的。即便是几米高，肾上腺激素也会使你眼睛瞪得大大的，你的肌肉微微颤抖，你会感到害怕，但是也会有紧张、兴奋、刺激的感觉。深呼吸，放松，不要恐慌。不管怎样，在压力面前保持镇定。如果你发现自己喜欢攀爬，就参加攀岩俱乐部。

攀爬的秘诀是，尽可能贴近你正在爬的物体，要贴紧，垂直地爬，不要向外躬身或蜷成一团。这样可以减少摔下来的可能性，也会省力气。在开始爬的时候要注意以下几个方面。

※ 专业攀岩运动员遵循这样的规则：任何时候都要保持三个接触点（着力点），比如说两只脚和一只手，或是两只手和一只脚。一次

只改变一个着力点。

※ 保持镇静。善于攀爬的人从来不恐慌，而是沉着、冷静、慢慢来。

※ 抓紧，握牢。但不能抓得太紧以致粘住。

※ 不要担心你爬多高了。你是绝对安全的，要不然你早就掉下去了。

※ 在进行下一个动作改变着力点前要想好怎么爬。

第33节：爬树

※ 无限风光在险峰。看，你已经进入了鸟儿和松鼠的世界了，尽情享受吧！

※ 爬的时候要聚精会神。不管怎样，要事先计划好，要把注意力放在当前。不要担心自己会卡在某个高度，或怎么下来。

爬树

爬树时要紧贴树干，树枝的底部是最强壮、最结实的。小树枝或是幼枝，也会给你提供强有力的支撑（如果你能把脚趾踩在细枝的根部）。细细的嫩枝可能要比更粗更老的树枝或枯树枝结实得多。小心地环视四周。

等你准备从树上下来的时候，动作要缓慢，把注意力完全放在自己的双脚上。从树的侧面寻找下来的路，环视四周。你最好的路线可能是侧面。有时候你可能得先向上爬然后迂回地下来。如果摔下来的话，在下落的一刹那间，要尽可能抓住树上任何能抓住的东西，这样可以减缓身体下落的速度。

点燃篝火

夏天或冬天，当你在户外的时候，一件有意思的事儿是点燃篝火和朋友们围坐一圈，大家聊天，做饭，玩游戏。

找一块合适的空地，如果下小雨就在树林里，如果天气晴朗就在田间。在空地上清理出1平方米大小的地方。如果附近有石头的话，就把石头放在一起围成一圈。

收集些干树叶、干草、旧报纸等，把它们弄成个小鸟巢那样的形状，上面盖上干树枝，就可在"鸟巢"里面点上火了，在一边轻轻地扇风，直到火烧起来。关键的一点是要有耐心，一点儿一点儿地把更多的木块和树枝填到"鸟巢"里。不要把火焰弄灭，让空气自然流动，如果需要的话，从一边扇风。大约一个小时以后，你会发现火烧得很旺，可以用来烤东西吃了。

注意：离开之前，应该倒上水把火扑灭。记着把所有垃圾都带走。

观看星辰

在晴朗的夜空，观看星辰是件令人敬畏的事，充满了力量和神秘感。你需要对天文有一个最基本的了解。

你要做的第一件事是找到北极星。有两个容易找到的星座可以帮你立刻找到北极星。

如果你在北极的话，北极星恰恰就在你的头顶上空。首先是找出哪个方向是北。你可以用指南针，也可以观察傍晚太阳是从哪儿落山的--太阳总是东升西落。所以，确定了西的方向，你就可以找准其他几个方向了：北东南西。

一旦找到北，你就一直向北方的天空看。看看是否能找到一群亮亮的星星，正如图A所示的那样--好极了！这个星座称为大熊星座。找到这个星座后，一切都会迎刃而解。大熊星座看上去像个带着长把的勺，它右边有两颗明亮的星星，称作指示星，因为它们径直地指向北极星。如果你看不到这两颗星，还可以通过另一群星星找到北极星。这群星星称为仙后座，它看上去像字母"W"。这个星座围绕着北极星旋转，有时候会倒过来。当北极星位于子午线的时候，也就是正北方向，可以穿过"W"的一臂，横贯北极星画一条线，这条线正好穿过大熊星座勺柄的末尾两颗星星，如图A所示。

你找到这些非常好辨认的星座之后，就可以开始探究天空中其他天体的位置了，比如说金星、水星、木星、土星、银河还有天狼星……天空中有无穷无尽的天体，有无穷无尽的东西等待着你去学习、了解。

令人陶醉的香气制作法

天然的芳香植物有一种神奇的功能--使人身心愉悦，比如说玫瑰、橘子花和薰衣草，还有那些名字古怪的精华油，譬如说麝香、香水树、乳香和没药。它会让你想起东方的香料之路，阿拉伯、波斯、

爪哇和锡兰，还让你想起东方的集市，那儿的货物堆得高高的，都是些弄成焦糖状的香粉，颜色各异，从金色到深红色。

香料、香草还有芳香植物，不但可以用来烹饪，而且可以用来入药，甚至还能带来舒适的感官效果。芳香油可以帮助缓解紧张情绪、帮助消化、安神助眠，对心脏，还有皮肤都有很好的功效，甚至可以用来杀菌。

这些功效可以是物质的，也可以是精神上的：玫瑰香水可以给人一种玫瑰的感觉；莳萝、洋茴香和香芹有助于消化；蒜不但可以杀菌而且对血液也有良好的功效；薰衣草可以用来稳定情绪，助人达到深度睡眠；迷迭香使人振奋，有助于消灭细菌；柑橘可以用来增强体质；姜据说可以让人更加有爱心--为什么不趁其不备的时候，在你"死敌"的午餐盒里偷偷放上一些姜呢?

第34节：玫瑰花瓣香水(1)

玫瑰花瓣香水

当罗斯玛丽和她的姐妹们还是孩子的时候，她们就非常幸运地生活在爱尔兰北部祖父母的宅院里。

她们家的花园里种着玫瑰类的香草植物、攀缘植物、旗瓣、茶玫瑰，还有各种各样的其他香草，它们在盛夏时节会散发出醉人的芬芳。当她们的父母亲接管了这栋宅子的时候，花园里的植物正在结籽，那些玫瑰都长疯了，爬得满墙都是，连草地上也都爬满了，难以控制。

我们曾经用玫瑰花瓣做成香水，放在玻璃瓶里，闻起来非常舒服，香味可以保持一两天，但是几个星期过去了，我们发现那几瓶香水静静地呆在那个角落里被遗忘了，结果看上去有点泛棕黄色，闻起来也不再香了。

所以，自制香水的时候要往里面放一些酒精，这样可以让玫瑰香水的保质期久一些，下面是制作香水的基本方法。

把玫瑰花瓣放在罐子里，放上一半，加上足够的水，让水占到罐子的四分之三。然后放在温暖、有阳光的地方，放上一两天，让花瓣得到彻底的浸泡，再用细筛把液体过滤到一个干净的罐里，轻轻挤压花瓣，把所有的玫瑰香味都挤出来。

你可以尽情地把香水喷洒在自己的脸上、手上、身上或者倒在浴盆里。或把香水倒在一个好看的瓶子里送给妈妈或奶奶，香水是非常好的礼物，会给人带来惊喜。

自制各类香水

可以用花瓣、香草、叶子和植物的种子来做香水，甚至你可以试验一下，用树皮、树根、捣碎了的干果、花蕾等做香水。把花瓣浸泡在蒸馏水（煮开了晾凉之后的水）里放上几个星期，置于有阳光的地方，滴上透明的没有香味的酒精作为防腐剂--伏特加是非常好的选

择。然后滤出花瓣里的水，存放在冰箱里，可以放上两个星期。花露水有一种淡淡的清香，而精华油的香味就更加浓烈了。下文将介绍制作薰衣草和玫瑰香水的方法，你可以用这些方法做其他植物的香水。

在浴盆里洒些香水，可以使你心旷神怡。香水还可以用来做面部和身体的清洗剂。薰衣草和金缕梅可以用作收缩水，也就是可以更好地清洁油性皮肤，预防起痘，玫瑰香水适于各类皮肤，但是更适用于干燥、敏感性的皮肤，它能起到缓解作用。

在下面提到的香水配制方法里，伏特加可以起到杀菌和延长香水的保质期的作用，没有它，过不了多久，香水就会变得气味难闻。

玫瑰香水

所需原料

※ 两杯蒸馏水

※ 四分之一杯伏特加

※ 一个大的透明玻璃瓶子

※ 两杯味道浓烈的玫瑰花瓣（如果想用于饮用或烹饪的话，就要用有机生长的花瓣）

可以用制作薰衣草香水的办法来制作玫瑰香水。如果想要玫瑰香水变得气味更加浓烈的话，可以滴入一两滴玫瑰精华油。

薰衣草

薰衣草本身具有镇痛功能。薰衣草油和薰衣草香袋可以让你晚上精神放松、舒缓--沐浴时加上几滴薰衣草精华油或是睡前把薰衣草香袋放在枕边。薰衣草水也可以直接喷洒在枕头上，让你晚上美美地睡上一觉。

薰衣草还是非常好的杀菌剂，而且是许多厨房清洗剂和洗涤用品中的重要组成成分。

薰衣草水

所需原料

※ 两杯蒸馏水

※ 一杯半薰衣草花

※ 四分之一杯伏特加

※ 一个大的透明玻璃瓶子

把薰衣草花放进洗干净的玻璃器皿里，倒上蒸馏水，然后再倒上伏特加，盖上瓶塞，摇晃。把瓶子放在阳光下--最好是放在有阳光直射的窗台。两周以后香水就可以使用了。用咖啡过滤器把液体过滤出来，或用干净的平纹细布把液体滤进另一个洗干净的玻璃瓶子里，放置在冰箱里保存。

橙花香水

用橙子花提取橙花精华油的过程，也就是制作橙花水的过程。如果你想在脸上或身体上洒一些橙花水的话，你就到芳香疗法店买些橙花水。在中东的烹饪法里，经常用橙花水来给甜点或布丁提味；还可以在大多数的中东和土耳其杂货店买到玫瑰水。我们并不建议你在皮肤上喷洒这种烹饪用的橙花水，因为它里面富含糖和化学物质，再者说很难确定瓶子的说明书所说的橙花水的各种成分都是来自阿拉伯的。

第35节：玫瑰花瓣香水(2)

在法国，在热水里加上橙花水和蜂蜜可以作为睡前饮品。时运不济的玛丽·安托瓦内特显然特别推崇橙花水，因为它能使她娇嫩白净光滑的肌肤保持洁净。

你可以自己制作橙花水：滴上几滴橙花油，加上几滴透明无香味的酒精，最后再兑上一杯蒸馏水或泉水。

橙花水可以使你的油性、暗淡的皮肤顿时增色不少，在涂抹面霜和贴面膜之前，可以先在脸上拍上一层橙花水，特别是对皮肤消瘦暗淡的人来说疗效更佳，用后人的气色顿时会好起来。你还可以用它来增加自己的体香、发香。

花儿增色剂

把等量的玫瑰水、橙花水和薰衣草水倒进带有喷头的瓶子里。在洗完澡后你可以用它作为增色剂，涂在身上，你会感觉全身皮肤一整天都芬芳舒适。

匈牙利水

据说，人们生产和销售的第一种香草产品就是这种奇特的收敛水。传说，它是由吉卜赛人发明的，他们用这种花露水来洗头发、治疗头疼、漱口、洗脚，用作须后水，他们说这种水包治百病。不管这是真的还是假的，匈牙利水是一种非常好的美容保健品，可以使面部肌肤增色不少，特别适合洗发，尤其适合清洗黑色头发。

下面的制作方法，选自罗斯玛丽·格拉德斯达所著的《天然美容之草》一书。

所需原料

※ 6份柠檬香油 ※ 4份白花春黄菊

※ 1份迷迭香 ※ 3份金盏花

※ 4份玫瑰 ※ 1份柠檬皮

※ 1份荔枝草 ※ 3份紫草叶子

※ 用于浸泡的醋（苹果醋或是白葡萄酒酸）

※ 玫瑰水或是金缕梅精

※ 薰衣草或玫瑰精华油

把所有这些香草放到一个干净的广口瓶里面。放上足够的醋，把香草覆盖住。盖紧瓶塞，在温暖的地方放置2～3星期。

用干净的平纹细布或用咖啡过滤器把混合物过滤掉。给每杯匈牙利水都加上一杯或半杯的玫瑰水或金缕梅精，如果需要的话，再放上1～2滴精华油，最后把它倒进干净的瓶子里。并不需要放在冰箱里，它可以永久常温保存。匈牙利水是罕见的非常好的礼物。找些漂亮的旧香水瓶，这些可以在跳蚤市场上买到。把匈牙利水倒进去，做成礼物；或者你可以把空香水瓶或玻璃浴液瓶重新利用起来。一定要把这些瓶子彻底清洗干净之后，再把自制的匈牙利水倒进去保存。

花茶的基本泡制方法

你可以使用各种香草或是花来泡制花茶。以下是两种不同的泡制方法。

热泡制法

这真的就像沏茶一样：把一茶匙的香草、叶子、花放在茶杯里，倒上滚开的热水，泡上5分钟左右，过滤一下，就可以饮用了。

要想泡制更多的茶水，方法和上面提到的一样--每一杯放一茶匙"花茶"，如果要泡一壶茶的话，就再放一茶匙。把它放在一边，泡上10分钟。

冷泡制法

把一茶匙或是几茶匙香草或是花瓣放在冷水或牛奶里，泡上几个小时，就可以当茶喝，也可以用作皮肤的洗液或糊药。通过这种方法泡制的花茶，放在冰箱里可以保鲜好几天。

哪种香适合你的性格和风格

找到自己总爱用的香水，对此我们有很多话要说。每个女孩应该想一想找到一款自己总爱用的香水，即便你不喜欢抹香水，平时使用

的香皂和洗发水的味道，也会成为你的"个性识别"香气。要非常自信、自豪地带着这种香气。

每个人身上的味道会和这个人联系在一起--这种味道会留在围巾上或穿破了的工作服上，即便把它洗掉，它依然还留有余味。它还会留在冬天的外套上，甚至手提包上。卧室里面也会散发着某种香水使用者的味道。特定的味道与特定的人、住宅、场合、地点相联系。罗斯玛丽的妈妈的"个性识别"香气被称作六月禾。她仍然记得放在妈妈梳妆台上的那个小玻璃瓶是如何让妈妈心怡的，那个小瓶是多么的神秘，而且不允许别人乱动。

有人曾问玛丽莲·梦露，晚上"穿"什么（衣服）睡觉。她的经典回答是香奈儿五号。

第36节：玫瑰花瓣香水(3)

选择哪种香水是自己的最爱是一种成熟的表现，也是很重要的一件事。所以，当你考虑哪种香味和香水可能适合你的时候，需要好好琢磨一番。即便你厌倦了自己总爱用的香水，决定要换一种的时候，也不用担心。如果没用完的话，就把它送给自己的姐妹或者表姐妹，或者等用完的时候，在你生日或圣诞节即将到来的时候，给家庭成员一个微妙的暗示……

不同的气味可以明显地表现出不同的情绪。当想哭鼻子的时候，你可以尝试着把不同的香水混合起来，让它同你那天的心情相配。

白天的香水应该比晚上的香水味道淡薄一些，而晚上的香水通常有稍微浓厚一点的麝香味儿。把这两种香水混合起来，再加上少量的精华油，尝试着用它来改变自己的坏心情。

如何喷洒香水

没有比过量地使用香水更糟糕的事情了。喷洒得太多会使自己和周围的人头疼，甚至让人感觉到恶心。最好把香水留到特殊场合使用--把名贵的香水浪费在周一的两节数学课的上午，看起来是没有必要的。

巴黎百货商店有一位非常美丽、非常聪明的女店员，几年前就曾教过罗斯玛丽如何喷洒香水。罗斯玛丽几乎记不得要遵循她的指导，但是知道应该怎么去喷洒香水是很重要的：在身体的前上方迅速按压一下香水喷头，既要短促还要喷出大的雾状，然后立即上前一步，使整个身体都沉浸在香水的迷雾中。这就是那位巴黎的女士告诉罗斯玛丽如何喷洒香水的方法。这样，喷出香水的味道可以淡淡地把你的身体和衣服轻轻地包裹起来，非常均匀而不会过量。

如果你的香水瓶的瓶盖是塞儿而不是喷雾器，那么在涂抹香水时，你需要先分次少量地倒在手指上，然后点在自己的主脉点上--传

统上讲，应该涂在脖子的两侧，就是下颏下面的脖子两侧，耳朵旁边，最后再拍在自己的手腕上。

如果是在特殊场合，你想达到更加强烈的效果，也可以多倒出一点，轻轻地拍在脖子后面和膝盖的后面。

可爱的宠物和小马

一些人说养宠物只能带来麻烦和一团糟。是的，当然是这样。宠物的确可以把屋子弄得很乱，它们会拿你心爱的鞋子嚼着玩，它们需要出去散步，需要有人给它们洗澡，你还得定期打扫它们的屎尿。但是，我们可以从照顾一个小生灵中获得很多满足感，特别是一只活蹦乱跳的小狗或是一只非常讨人喜欢的天竺鼠，它们都会令你开心满足。

猫

人们认为猫最早生活在8000年前的塞浦路斯，罗马人把它们带到了英国。在中世纪，猫的命运很悲惨。那个时候，它们与巫师和魔鬼联系在一起，经常受到虐待甚至被活活烧死。现在，它们是非常受欢迎的家庭宠物，尽管在养猫人和养狗人之间会有些争议。

猫生性独立、举止优雅、不可思议。猫并不像狗那样喜爱群居，它们习惯自己觅食。它们可是非常好的猎手，使用和豹、老虎一样的技能，可以捉住并杀死鸟儿、老鼠，甚至蝎子和蝗虫。它们喜欢把战利品摆在主人面前炫耀，那战利品可能有点令人吃惊。它们是食肉动物而且很挑食。

它们喜欢玩弄绳子、球儿，特别是带有铃铛的球儿。

虽然机警过人，它们却可爱得让人不可思议。和狗不一样，它们不需要出去散步，这意味着它们是城市中理想的宠物。

猫有许多种。最常见的是虎斑猫，皮毛是条状的，鼻子和爪子通常是白色的；有龟甲猫，它的皮毛呈现一块块不同的颜色；有姜黄猫，还有幸运的黑猫。有时候混种猫被称为"moggy"。名贵的纯种猫包括缅甸猫，它的皮毛像丝一样柔软光滑，颜色有许多种，从深咖啡

色到紫丁香色，一应俱全，眼睛像琥珀一样透明清澈；暹罗猫是贵族宠养的一种猫，身上多处（尾巴、爪子和脸）带着蓝点；当然还有长着长长的漂亮皮毛的波斯猫。

狗

啊，狗。如果你想体会什么叫无条件的爱，那么就养条狗吧。狗俊俏、聪明，毛茸茸的，在你看电影动情流泪的时候，它会舔舐你脸颊上流下来的泪水。

第37节：玫瑰花瓣香水(4)

狗的祖先是狼，15 000年前，可能是在中国，人类开始把狼驯化成狗。狗是群居动物，它们把自己的主人看成是群体的成员（它们大概把我们看成是非常奇怪的狗--没有毛，穿着衣服，有时戴眼镜，还用两条腿走路）。狗是人类最好的朋友，因为它们忠诚专一。狗的智商较高，可以驯练成为导盲犬，还可以驯练成为用来搜寻或营救的嗅探犬。狗能牧羊，会拉着雪橇穿越北极，还能追踪气味。

有很多东西可以用来喂狗，但是，最好喂它们优质的干燥食物，因为这样可以让它们保持健康，不会让它们的嘴里散发出难闻的气味（这一点很重要，如果它们总是喜欢亲你）。巧克力、葡萄干、洋葱、澳洲坚果对狗是有毒的。狗需要很多户外活动，需要得到很多爱，需要玩耍，需要每周进行一次梳洗，它们还总是需要干净的水。现在有了一种科学推断，说是狗居然会笑。

每个人都有自己最喜欢的那种狗，如果你需要非常友善、非常温顺的狗，你可以养拉布拉多猎犬、小猎犬或者苏格兰西部高原白更狗（这种狗非常可爱，长着毛茸茸的白色皮毛），养这些狗是再好不过的了。狮子狗是很漂亮的，喂得胖乎乎的小灵狗也是很温顺、很优雅的一种狗。有种说法是：混种狗不像纯种狗那样容易神经过敏。拉布拉多猎犬与科利牧羊犬的混种犬是所有混种犬中最好的一种：皮毛柔软光滑，黑黝黝的，闪着光泽。它们有科利牧羊犬那样的聪明，也有拉布拉多猎犬温顺、友善的品质。它们是很好的寻回犬，容易驯练（你可以教它握手并给它饼干作为奖励），它们还非常善于弹跳。

不要养的狗（虽然肯定存在着例外情况，这类狗中有的也很可爱，但还是应该尽量避免养这类狗）：

※ 罗特韦尔狗、斗牛犬和德国牧羊犬--这类狗太具攻击性了。

※ 哈巴狗和狮子狗--这类狗总是打鼾、抽鼻子。

※ 奇瓦瓦小狗还有其他任何没有什么毛、小得居然可以放到提包里的小狗--这类狗样子太怪异了。

※ 约克夏更狗--毛太多，总是汪汪地乱叫。

马和矮马

马和矮马并不是严格意义上的宠物（对于宠物，我们认为应该是足够小的、可以拿起来或是可以和我们一起呆在沙发上）。但是，养马能给人带来极大的快乐，它是人们梦想拥有的宠物。

马是什么时候被人类驯化的这不得而知。但是，马很多年来一直广泛地用于以下方面：战争、到矿井下拉煤、农场作业、放牧、犁地、协助警察执行警务、花式骑术表演、三天综合全能马术比赛、超越障碍赛、马球、打猎、赛马，还有纯粹的娱乐活动。

矮马高不足1.5米，它一般用作展览、日常的骑马、跳、打猎、拉四轮小马车等，当然，还有赛马会。奇怪的是，虽然矮马更小、更可爱，但它们比普通的马的毛更多，而且矮马更难驯服。它们极其狡猾，极其倔犟，当你一不留神它可能会突然咬你一口。但是一旦它接受了你并把你当作朋友时，它就非常地忠诚、专一，无论在什么情况下，都会忠诚地跟随着你。

家长常常会担心孩子对矮马过于痴迷，因为这需要大量的昂贵的马具和时间以及非常繁重的工作。必须每天给矮马清扫马厩，照料它，喂它，训练它并且偶尔带它去看兽医。你一旦进入比赛阶段（马匹展览比赛、花式马术、三天综合全能马术比赛），工作甚至更加繁重了，必须每天都要有理论课和场地训练，早上很早就要到较远的展览比赛场地对全套的马具做精心的维护。所以说，如果父母亲同意你养矮马的话，你是非常幸运的，一定要永远对他们心存极度的感激之情，在参加展示的那天，当妈妈早上五点半叫醒你的时候，你千万不要对她粗鲁。

比 赛

比赛给我们的人生上了宝贵的一课：如何以坚忍不拔的毅力面对失败，如何以文雅谦虚的风度迎接胜利。以下是马术比赛中最常见的几种形式。

展示

展示是包括不同类别（速度）的骑马竞技。在这项比赛中，你骑着马，让它走慢步、走快步和慢跑，裁判对此进行评分。有时候你还需要"剥掉"你的矮马（这并不像听起来那样吓人，这里指的是给马卸鞍），然后把它牵出来遛遛--让它走慢步走快步，以便让裁判看看：没有骑手时，马的步子走得怎样，裁判可以借此考核它的动作。在展示比赛中还有各种类别的猎狐马比赛，其规定动作和上面提到的是一样的。在猎狐马展示比赛中，你需要骑着马跳一组粗木栅栏（用粗糙木材搭成的栅栏）。猎狐马不如纯粹的展示马那样娇贵、小巧，而是比它剽悍。纯粹的展示马主要靠优美的外表获胜。

第38节：超越障碍比赛

超越障碍比赛

在超越障碍比赛中，马的外表并不重要。的确，有些参赛矮马的样子看起来非常古怪。在这种比赛中，速度、精度和表现是至关重要的。参赛的马必须在第一局中完成一组跳跃动作，那些干净利落地完成整套跳跃动作的马接下来参加速度测试。这是一场令人非常兴奋亦是扣人心弦的表演，马也易受惊。

综合全能马术比赛

综合全能马术比赛又称三日赛，包括盛装舞步、越野耐力和场地超越障碍。

在这种赛事中，你要骑着马进行越野障碍比赛--要越过一个个艰难的栅栏。和超越障碍比赛不同，栅栏是由杆柱做成的，可能会被踢到。越野跳跃比赛是固定不变和连续不断的，通常有灌木丛、原木和水洼等路况。不但对马而且对骑手而言，跳过这些障碍的确需要灵活、敏捷、勇气和聪明。在综合全能马术比赛中，首先要进行简单的花式骑术（盛装舞步）测试，然后是短程的超越障碍比赛，所以参赛的马必须是技能全面的。

花式骑术

在这项比赛中，赛马和骑手要完成一系列的规定动作，被称为花式骑术测试（盛装舞步测试）。这项比赛既慢又辛苦，需要几个小时的耐心和练习，但是当你顺利地完整地做完全套动作的时候，收获是难以置信的。在表演过程中那种人马合一的感觉是非常令人兴奋的。盛装舞步被认为是马的芭蕾舞。

赛马会

赛马会是这样一种活动--在赛马场里，进行一系列滑稽可笑的比赛。

※ 曲身：在这个游戏当中，马儿必须在一排排的杆柱当中穿进穿出。

※ 套袋赛跑：骑手必须牵着他的马"走"完赛场的一整圈，骑手（不是马）要把自己套在袋子里单腿蹦着走完这一整圈。

在赛马会上，参赛选手的妈妈们带着用做野炊的菜篮子，里面竞相放上好吃的。她们焦急地等待着，神情紧张。如果你的小马因为有三次拒绝跳跃而遭遇淘汰，妈妈会伤心地哭喊起来。赛马会上还会有玫瑰花饰，红色或蓝色是最好的，当然任何颜色的都可以。一个狂热的裁判会授予你玫瑰花饰，你必须把它系在爱马的马勒上，然后沿着赛场为庆祝胜利走上一圈，这时妈妈会再一次哭喊起来，不过，这次是自豪的表现。

参加愉快的聚会

聚会的意义在于让每个人，包括女主人玩得开心。如果你为准备吃喝、组织游戏而忙得团团转的话，那就不对了。你所要的是让一切看上去都轻松自如，自在随便。想要达到这种效果，需要提前计划好。

请 柬

至少需要提前三个星期发出请柬。你在请柬中需要写上以下重要内容：

※ 聚会的时间和地点。

※ 聚会的原因（比如说为庆祝生日）。

※ 聚会的开始时间和结束时间。

※ 服装要求和聚会主题。

※ 如何RSVP（这代表"repondez sil vous plait"。这是法语，也就是请你回信的意思）--通常请柬需要客人回复是否能参加和回复的最后期限，所以要给出客人你的明确的通信地址和电话号码。

※ 地点描述：如果你的聚会是在户外，就把当地的地图复印一下，给你的客人标注出具体位置。

自己制作手写的请柬，可以使人感到有趣，更亲切，而且还有机会展示一下自己的创造性。以下是一些建议。

用请柬的大小来取得惊喜的效果

比如说，如果你要办一个小仙女主题聚会，那就发出小得和仙女一样大小的请柬，把信放在你能找到的最小的信封里；或者说，如果你要办一个巨头聚会，那就设计一个和海报一样大的请柬，上面的内容写得又大又清楚--保证没人会忘记参加聚会！

不同形状的邀请信

请柬不一定必须是方形的。可以先给请柬做出不同形状的模板--心状的、芭蕾舞鞋状的、昆虫状的、足球状的等，然后再把它剪下来。

照片式请柬

把表示聚会日期、地点和时间的字母和数字，用一块块的小磁体（可吸附于冰箱表面的磁体）拼出来，吸在冰箱的门上，用相机拍下来，然后打印、复印。

第39节：拼字请柬

或者，用字母积木在地板上拼出聚会的相关信息，你要站在积木中央，找人给你拍照。或者说，找一个好看的背景，用拼字游戏用的字母和数字拼出聚会的相关信息，然后拍照。

拼字请柬

从报纸或杂志上剪下单个的字母和数字（就像电影里面敲诈勒索的人做的那样），用来拼出请柬的措词。

聚会的食品

一提到聚会，人们可能立刻想到跳舞、小丑和气球，但是，食物总是我们最喜欢的东西。下面介绍几种我们最喜欢的聚会食品。

马麦特酱三明治

柔软的五谷面包最适合用来做马麦特酱三明治。做这种三明治时，要用软黄油（请不要用人造黄油）在面包上薄薄地涂上一层马麦特酱。把面包皮切掉，把面包切成一片一片的（不知道什么原因，这样的话吃起来味道会更好）。如果在你的客人中，有人不喜欢吃马麦特酱，那就给他们一些草莓酱三明治或是山莓酱三明治，制作方法是一样的。

蜜制鸡尾酒香肠

将烤炉预热至180℃（4挡）。把生鸡尾酒香肠放在烤盘里（约每人4根），在上面洒上点比较稀的蜂蜜，微微摇动均匀。如果你喜欢的话，可以在上面撒上芝麻粒。放在炉里烤20分钟，在烤的过程中，中途要把香肠翻转一下，让蜂蜜完好地覆盖在鸡尾酒香肠上。烤好的蜜制鸡尾酒香肠会非常的黏，非常的好吃。

土豆三角块

把烤炉预热到180℃（4挡）。需要多少个土豆就洗净多少个土豆（一人一个应该足够了，但是如果有男孩子来的话，可能需要更多的土豆）。土豆要带着皮，竖着把它们切成两半，然后再各切成两半，

还是竖着切。把三角形的土豆放在烤盘里（如果你在同时烤香肠的话，那就把土豆放在另一个烤盘里），在上面洒上点橄榄油，并放上少量的盐（要确保橄榄油和盐都放得均匀），然后放在炉子里烤20～25分钟，中途把土豆翻转过来。烤熟后，把土豆放在大盘子里，准备一小罐西红柿酱和蛋黄酱，用来蘸着吃。

红绿灯

方法真是简单之极。把红色莱斯特干酪（或任何其他略带橙色的干酪）切成条块状的，大概和模具一样大。把黄瓜也切成块状的，要带着皮切（显然，你不能把它切成非常规则的块状，但要尽可能地切好）。把黄瓜块和奶酪块，最后还有小西红柿用牙签串起来，看，这俨然成了红绿灯。如果你喜欢的话，可以用绿色的柿子椒而不用黄瓜，甚至可以用一点脆脆的绿色的史密斯奶奶新苹果（产自澳大利亚的一种青绿色苹果）。

聚会餐桌

在客人到来之前，要把餐桌准备好。如果有主题的话，那就在餐桌装饰上体现自己的聚会主题吧！比如说，如果你的客人中，有人喜欢帕丁顿熊，那就用棕色纸签做成水牌；如果你举办的是万圣节前夕的晚会，那就要在桌布上溅上"血"（红色的颜料），然后在客人的餐巾里藏上假蜘蛛。在桌布上撒些小糖果，感觉会非常好。你还可以在纸上写个小笑话，然后把它卷起来，放在每个碟里，博得客人一笑。

主题聚会

聚会时，选一个主题总是很有意思的。客人们会顺着这个主题突发奇想，想出很多好玩的主意。它能够让你的聚会变得更加轻松自在，同时你们可以围绕着主题，发挥各自的创造性。主题的内容丰富多彩，从妖魔鬼怪到木乃伊，从手工制作到野炊聚会等。这取决于你的兴趣爱好。下面介绍几个我们最喜欢的主题聚会。

足球聚会

如果你想邀请一些男孩子参加的话，选择这个主题是非常好的。一般来说，男孩子对花仙子那样的主体聚会常常是嗤之以鼻、不屑一顾的。

※ 请柬：把请柬做成足球鞋的形状，或把它设计成足球比赛的门票模样，最好是在请柬上贴上球星的像。

※ 服装要求：要穿全套的足球服装。

※ 食品和饮料：汉堡包、切成片状的橙子、热狗还有小比萨饼。

※ 生日蛋糕：把蛋糕做成足球的形状，上面有黑白相间的奶霜，或是把蛋糕做成足球场的形状，上面有绿色的奶霜和足球运动员的微缩雕像。

第40节：橙子生日聚会

橙子生日聚会

※ 请柬：要求橙色或者做成橙子状。

※ 服装要求：只要是橙色的就行。

※ 食品和饮料：橙子、橙子干酪、橙胡椒、胡萝卜条、橙汁、橙子果冻，以及你所能想到的关于橙子或橙色的任何东西。

※ 生日蛋糕：把生日蛋糕做成橙子的形状，弄成橙子的味道，放上橙色的奶霜。

好莱坞聚会

美国电影艺术科学院颁发的年度电影成就奖的颁奖仪式（或称为奥斯卡金像奖）在每年的二月或三月举行，这是好莱坞巨星都参加的盛大仪式。

※ 请柬：做成奥斯卡形状的、红地毯形状的或是首映式电影门票形状的请柬--金色闪闪、银色闪闪。

※ 服装要求：衣着华丽！

※ 食品和饮料：涂有奶油干酪的小薄饼和熏大马哈鱼，生菜沙拉酱、起泡饮料和接骨木香槟、带有糖霜的花色小蛋糕。

※ 生日蛋糕：上面涂有白色糖霜或搅打奶油，插着金色的蜡烛和烟花棒，还点缀着草莓。

这个有意思的主题聚会叫做好莱坞聚会，每个人都要穿着鲜艳、美丽的各色衣服，带上脚镯，跳起婀娜多姿的印度舞蹈。

花仙子聚会

花仙子聚会总是人们最喜爱的聚会之一。

※ 请柬：把一张张小卡片包上精致的绵纸再放在小信封里，在给每个信封封口之前涂上一点花粉亮漆。

※ 服装要求：花仙子服装，仙女翅膀，银色魔杖，头花。

※ 食品和饮料：小三明治、鹌鹑蛋和小西红柿、鸡尾酒香肠、涂有淡粉色糖霜的小仙女蛋糕、果汁还有糖浆。

※ 生日蛋糕：带有奶油馅和奶油糖霜的维多利亚海绵蛋糕，上面都点缀着花瓣。

聚会游戏

追猎橙子

这是橙子主题聚会中常玩的几个游戏之一。在橙子上随机贴上数字，把橙子藏在屋里或是花园里。参加游戏的人若找到了橙子就把它保管好，在游戏结束的时候，每个参加游戏的人要把所拿到的橙子上的数字加起来算分。得分最高的人会获得奖励，奖品可以是带有橙香味的一块香皂、一些橙子状的气球或是带有橙子味道的糖果或巧克力。

传递橙子

这儿还有一个游戏：参加游戏的人分成两排，面对面地坐在椅子上。游戏的目的是仅仅用脚沿着自己这排，把橙子从一个人传到另一个人那儿。实际上这并不像听起来那么容易--游戏的技巧是把橙子放在脚面上（你需要绷紧脚面），让自己的腿笔直笔直的，慢慢地倾斜你的脚，让橙子轻轻地落在另一个人的脚面上。最先把橙子传到最后的那一方获胜。

沉睡的狮子

在聚会尾声，每个人都会有点兴奋和激动。这个时候有一个很好的游戏可玩。除了一个或两个人扮猎人（可以由成人来扮）之外，所有参加者都躺在地板上，摆出睡觉的姿势，要一动不动。猎人在屋子里走来走去，试图努力地让沉睡的"狮子"动弹，可以通过以下方式：让他们笑，在他们耳边轻声说笑话，叫他们的绰号等。不允许猎人触摸或是挠"狮子"胳肢。如果一只沉睡的"狮子"动弹了，他就得站起来，参加到猎人的行列中。坚持到最后的那只狮子获胜。

听音乐穿衣服

在一个大袋子里面，装上尽可能多的衣物。你可以从衣箱里或者衣柜里找到尽可能多的衣物。这些衣物可以包括仙女裙和公主裙、牛仔服、睡衣裤和睡袍、羽毛围巾、手套、旧眼镜、假发、帽子、假胡须、头巾、长大衣、鞋、男士衬衫和晚礼服。

参加游戏的人站成一圈，当音乐响起的时候，人们把袋子一个人一个人地传递下去。当音乐停止的时候，拿着大袋子的人要从袋子里拿出一些衣物来穿戴上。游戏继续进行，直到袋子空了为止。胜者是穿戴着最多衣物的人。

时装设计师

把人们结成对子分成小组，分别给每一对（或小组）一些报纸、透明胶带和剪刀。每对（或小组）只有一个人是模特儿，等待着本对（本组）的其他人给他穿衣服。你们要事先明确主题，而且要设不同类别的奖项，比如说，最具原创奖、最高服装设计技术奖等。

第41节：音乐雕像

音乐雕像

放些节奏强且适合跳舞的音乐。当音乐响起的时候，每个人都要跳舞或是和着节奏四处走动。当音乐停止的时候，每个人都要纹丝不动地站在那儿，像一尊雕像。裁判（通常是由一个成年人来担当）负责判断是否有人动了，哪怕有一丝一毫的小动作。如果音乐停了，某个人还继续跳或摇晃的话，那么她就要出局，到一边的沙发上歇着去。游戏继续进行直到只有最后一个人站在那，一丝不动地像尊雕像。

撞击游戏

没有别的游戏比这个游戏更具有仪式性了。过生日的小女孩，她的四肢被四个朋友抓起来，让她的屁股朝下，撞击地板，她有几岁就撞击几下。聚会过程中，什么时候，在哪儿开始这样的游戏，没有人知道。客人们必须要对过生日的小女孩进行伏击，要趁其不备，让她没有一丝一毫的心理准备。允许人们大喊大叫。这个游戏之后，至少5分钟之内，拒绝和撞击她的人说话也是允许的。如果你愿意的话，还可以报复一下，但要记住：报复的手段是出其不意。换句话说，就是趁别人不注意的时候，突然出击。比如说，在给她的作为聚会留念的糖果包里放上一只肉乎乎的虫子。

音乐撞击游戏

和音乐雕塑有些相似，但是，当音乐停止的时候，每个参加者都必须坐在地板上。最后一个坐下的出局。如果参加游戏的人动作做错了，或在音乐停止之前提前坐下试图作弊的话，也算犯规，必须出局。

转瓶子游戏

如果聚会里有男孩子的话，可以玩转瓶子游戏。这是一种大胆的接吻游戏。游戏的方法是：在地板上围坐一圈或围着桌子坐一圈，把

空瓶子放在中间。第一个人开始转瓶子，瓶子停下来的时候，瓶颈指向谁，他（她）就必须吻谁。被吻的这个人接下来继续转动瓶子，如果瓶子指向的人又是一个女孩，转瓶子的人应该吻那个女孩旁边的男孩。

记忆游戏

事先在托盘上放一些物品（火柴盒、针、线、茶杯、茶托、勺子、苹果、香蕉、钢笔等）。参加游戏的人在短时间里看一下托盘，必须努力记下所有东西。然后用一块布把托盘盖起来，参与者必须把她能记住的每样东西都写下来，并列个清单。记住所有东西的参与者或记住最多东西的参与者获胜。

叼勺传物比赛

玩游戏的人分成两排，分别坐在桌子的两边，每个人嘴里叼着勺子。每排的第一个人在勺子上放上一块糖或一颗葡萄，然后轻轻地把糖块或葡萄翻转到下一个人的勺子里，一直传到这排的最后那个人。最先把糖块传到排尾，而且没掉在地上的那组获胜。

聚会纪念袋

这不是必须的，但这是向来访者表示感谢的一个非常好的方式，给他们一些礼物，让他们记住你的这次聚会。用纸袋盛一些糖果或盛一些小纪念品--　一个玩具或一块生日蛋糕，这是非常好的答谢方式。

感谢信

向送你礼物的人表示感谢是非常重要的，所以你不要弄成一笔糊涂账，要拿出一张纸，写下谁送了你什么礼品。这样的话，当你写感谢信时，就可以写得非常具体，下面是篇范文。

最亲爱的弗洛姨妈：

非常感谢您送给我压花器。它好看极了。[写几句具体的话也是非常好的]我从花园里采来了一些雏菊，放了进去。妈妈说，当她种的三色紫罗兰开花的时候，我还可以摘些紫罗兰放进去。[一

个小小的礼貌式的问候绝非不得体]我希望您的脚踝好一些了。那天，您踩到溅在地上的果冻摔倒了，我对此表示非常的抱歉。[最后，写上高兴的结束语]请代我向托马斯姨父问好，真的希望不久会见到你们。

过夜聚会和睡衣聚会

每个人都知道：过夜聚会的关键是让大家尽可能少睡点儿觉，多娱乐一会儿。找个秘密的地方，把用来做午夜盛餐的食品、饮料都藏起来，在你卧室的门上挂一个大大的"非请莫入"警告牌子，再设计一个秘密接头暗号，不让擅闯者进入。任何成年人要进入但不知道正确暗号的话，就必须缴点"进门费"--比如端上一盘热巧克力，这总是非常好的，或者再来点爆玉米花。

第42节：说真话还是做大胆的事

说真话还是做大胆的事

这是转瓶子游戏的一个翻版。可以通过抽麦秆的方法来决定谁先来。瓶子指向谁，谁就会被问到"说真话还是做大胆的事？"如果这个人选择说真话，她就必须完全诚实地回答人们提出的任何问题。如果她选择做大胆的事儿，她就必须做人们要她做的事儿。

可能用于"说真话"的问题：

※ 谁是你前一位牵手的人？

※ 如果你可以亲吻世界上任何人的话，你愿意亲吻谁？

※ 你在最严重的一次撒谎里都说了什么？

※ 你最好的朋友遇到的最坏的一件事情是什么？

※ 在学校你最讨厌谁？

可能用于"做大胆的事"的"节目"：

※ 洗个冷水澡。

※ 穿着内衣在花园里或是在起居室里跑三圈。

※ 给一个男孩打电话，请他看电影。

※ 吃个蒜瓣。

※ 舔五下地毯。

枕头大战

过夜聚会的人们经常会在晚上某个时间来个枕头大战。枕头大战没有什么规则，只是每个人抓着枕头相互猛砸对方，直到有一个枕头破了，而且其中的一个人重重地摔倒在地汗流浃背。

不用镜子化妆

每个人都要尽可能地把自己打扮得光彩照人，但不能照镜子，或者你们中的一个人蒙上眼睛，试着给另一个人化妆。

讲鬼故事

讲鬼故事可以给聚会之夜画上一个圆满的句号。把灯熄灭，点上一根或两根蜡烛，围坐在烛火周围，讲你能想起来的最阴森恐怖、最令人毛骨悚然的鬼故事。如果要想获得些灵感的话，可以大声地读一段大师们的杰作：华盛顿·欧文的《睡谷的传说》，讲述一个无头骑手闹林地的故事；布拉姆·斯托克的《德拉库拉》第二章，讲述年轻的哈克尼斯先生来到了一个吸血鬼的城堡；奥斯卡·王尔德的《坎特威尔之鬼》（并不真的那么恐怖，但堪称佳作）。

收获的金秋

秋天是一个令人愉快的时节。可以到公园里散步，或沿着乡间小路散步，或到森林里漫步。这时候树木都染成了金黄色。秋天是最好的时节，可以收集树叶、橡树果实、七叶栗果实、苹果、坚果和种子。秋天的灌木丛是个绝好的地方。在那，你可以找到很多好东西--各种各样的浆果，还有秋天应季的水果。在树林或森林里，还可以采些蘑菇或是伞菌。

秋天的天气可能多雨多风，但还不是太冷，所以只要穿上大件针织套衫，披上雨衣，穿上结实防水靴子，你就可以在泥地里跳跃，在水洼里戏水，在矮树丛中尽情地搜寻，而不至于让自己的脚趾受冻。

捕捉"直升机"--空中飞舞的叶子和种子

这种看起来傻傻的游戏能够让你长时间感受一种梦幻般的催眠娱乐。在森林或在田野，在花园或在街上，在从商店或学校回家的路上或在公园里散步的时候，都可以玩这种游戏。

做起来并没有看上去那么容易--特别是在刮风的天气里，风会把叶子吹得打着旋飘过你的眼前或跳出你的手指尖。虽然在刮风的天气里挑选任何留有许多残叶的树都可以，但最好站在山毛榉、橡树还有悬铃木树的树下玩捕捉"直升机"的游戏。

有些树的种子（例如埃及无花果树、枫树和酸橙树）上面长有像直升机那样的翅膀。这些翅膀可以通过空气的浮力让种子盘旋上升，甚至一个最熟练、最专心的人都不好抓到它们。

有些人认为，抓叶子能给人带来好运，就像捡到1块钱，或看见一颗星星坠落，或是有只小鸟噗地一声落在你的头上一样，能给人带来好运。

点燃篝火

秋天是清理和打扫花园的时候。枯叶、树枝、割草留下的草屑和整个夏天积累起来的其他植物残骸都需要清理干净。试一下不用在枯叶上倒汽油，不用打火机，只用一根火柴，你能不能把火点着。

堆叶子

秋天里堆叶子，既可以看成是不得不做的家务活，还可以看成是一种乐趣和健康的户外活动，它可以让你的脸颊变得红扑扑的。如果有几个人一起堆叶子的话，你们可以搞个竞赛，看看谁能把叶子堆得最高，再让自己跳上去，然后再重新把它堆起来。

第43节：点燃篝火

把枯死的叶子放到小棚子里或其他干燥的地方，或是把它们堆放起来，上面盖上塑料布或防水布--在秋日篝火之夜和盖伊·福克斯之夜的时候就会派上用场。如果叶子充裕，可以做个有盖的大箱子，把叶子放进去，放上一年，让它烂掉，然后把这些烂叶子当作农肥使用。如果你家有蠕虫养殖池的话，就把叶子放到池子里面去。

如何炒甜板栗

英国原本不产甜板栗，所以在英国乡村或林地都很难找到板栗，但可以在公园或花园里找到。据说，栗子树最早是由罗马人带到英国的，他们喜欢用板栗做面粉。

在英国的气候条件下，栗子树至少要长25年才会结果，这也许能解释为什么冬天在伦敦大街上，我们能闻到的炒板栗大多都是从更热一点的地区进口的。

如果你足够幸运，在漫步的时候看到了栗子树，那就找一找多刺的绿色的球状果实，里面包着棕色的甜板栗。在每个带刺的果壳里，你通常会找到1～3个板栗果实。

最好带着果皮，把甜板栗放在用木头点燃的火的余灰里炒。不管是放在露天的火里，还是放到烤炉里，都先要在棕黄色的外皮上，用锋利的刀切一个口，这样可以防止它们在炒的过程中爆开。当外皮微微变黑的时候，板栗就炒熟了；等晾凉一点，就可以去掉皮吃了。

秋天的浆果和种子

采集秋天的浆果是非常有意思的事，用它丰富你餐桌上的天然美食，制作手工艺品，制作果冻、糖浆，酿果酒。

灌木树篱的果实既像花又不像花。说它像花，是因为可以把它做成秋天的花束；说它不像花，是因为经过处理的果实（浆果和种子）可以比花持续更长时间而不会凋谢枯死。

如果能够自然晾干的话，大多数种子和浆果可以保持很长时间。采集熟了的西克莫无花果、角树的翅果或种子，和各种各样的松球，放在大罐子里或大花瓶里作为秋实展示。

如果你想做永久的秋实展示，那就收集坚果、橡树果实、山毛榉坚果，让它们自然晾干，然后再给它们外面涂上一层透明指甲油，这样可以防止它们枯萎。

秋天的树叶、种子和浆果拼图

秋天，在外面散步的时候，采集一些干草的草梗，比如麦秆或玉米秆，采些颜色鲜艳的浆果，比如鲜红的山楂果、花果、野蔷薇果，再采些不同的种子，比如山毛榉、酸橙和缎花的果壳。此外我们还需要下列东西：

※ 一个巧克力盒子或鞋盒的盖子，或是一张25厘米×20厘米的硬纸片

※ 剪成和前面三种中任何一种东西大小一样的油毛毡

※ 胶水

※ 细彩绳、细彩带、风干的红色腰果

用胶水把油毛毡粘到盖子或硬纸片上。把种子、草和浆果摆放好，使它们组成图案或是一幅景象图，然后把它们粘到位。

下面是样本示意图--用山毛榉的果实铺成地面，用草做成高高的植株，用浆果做成鲜红色的灌木，用缎花做成闪闪发光的灌木，把西克莫无花果的种壳弄成小鸟或是蜻蜓。你还可以把缎花和西克莫无花果的种壳做成蝴蝶和飞蛾。

你一把自己的拼图做好就让它自然风干，用细彩绳或彩带给拼图包边，或用红色的腰果点缀四周形成边框。

秋天的飞蛾

虽然夏天是捕捉飞蛾和蝴蝶的主要季节，但在温和、干燥的秋天的夜晚，你可以把飞蛾吸引到花园里，方法是在外面放上盏灯或是用酒精的味道来吸引它们。

把一些坏了的水果，比如烂香蕉、烂苹果或烂李子放到阳台外面或是窗台上。你还可以给花园里的树的树干或树枝涂上糖浆。把苹果、糖浆和葡萄酒混合在一起，做成酒精甜浆，搁置一边，放上24小时，让它发酵。晚上，在黄昏之前，给树干刷上你自制的酒精甜浆，过几个小时再出来查看，飞蛾会聚在一起来舔食甜甜的果浆。你还可以把绳子、棉抹布或是袜子浸泡在酒精糖浆里，然后把它们挂在低矮的树枝中吸引飞蛾。

农夫要老婆的游戏

我们把这个游戏看成是秋天的游戏。也许是因为人们总是庆祝收获的日子，这使我们联想到农民和他们的妻子收割庄稼的情景。

第44节：秋天的飞蛾

农夫在草屋
农夫在草屋
嘿喽吗哩呼哟
农夫在草屋。
农夫要老婆
农夫要老婆
嘿喽吗哩呼哟
农夫要老婆。
老婆要孩子……
孩子要狗狗……
狗狗要骨头……

首先决定谁是"农夫"，然后大家围成一圈，把她围住，手拉着手围在一起唱歌跳舞。当"妻子"的那段歌唱完之后，"农夫"必须从圈里选一个人当妻子，然后"妻子"加入到农夫这边来站在圈里，大家继续唱歌。接下来，"妻子"可以选"孩子"，"孩子"可以选"狗狗"等。

当我们小时玩这个游戏的时候，会有个可怜虫，歌唱完了之后，仍然孤苦伶仃地没人选她。所有其他孩子可以在她的头上或背上一人敲打一下，然后作为对她的抚慰，这个"可怜虫"就当下一轮的"农夫"。

游戏中的角色选择可以是不同的，这取决于玩游戏的孩子的多少。比如说"孩子"可以选一个人当"护士"，"护士"可以选一个人当"狗狗"。

学会变魔术

每个成功的魔术师都有个共同的秘密，那就是熟能生巧。毅力和全身心地投入到训练中，甚至可以把技术最蹩脚的人变成娴熟的魔术大师。

只有掌握了魔术的要领，并对方法进行了改进、完善，而且反复操练之后，才能在观众面前进行表演，否则千万不能仓促上场。

如果你的观众是应邀而来的话，魔术表演要安排得紧凑，配套准备工作要快速、高效，以便赢得观众。如果观众们开始烦躁不安了，你知道吗？你有失去他们的危险。所以，重要的是你必须事先准备好魔术表演需要的所有道具。从这方面来讲，列出助手（一位或多位助手）要帮助做的每件事是非常有用的。

助手是很重要的，因为你可以把所有令人厌烦的工作交给他们做。为了观众的利益，你还可以对他们呼来唤去，你要一贯强化自己的这一形象：本人是个伟大的令人敬畏的魔法师。小弟弟、小妹妹们，甚至是一只温顺的宠物都能成为你的助手。

你需要穿上表演服装，你的助手也需要穿。助手的服装应该与你的相协调，但不应该比你的华丽，以免喧宾夺主。你还需要取个魔术师的名字。

演出开始时先做些常规魔术表演，这一阶段的戏法要既快又简单，这当然能够吸引观众们的注意力。随后再上演稍微复杂一点、时间长一点的戏法，把你最精彩、最惊人的魔术作为压轴好戏--这会让观众们恳求你再表演一个。要记住这句魔法咒语：熟能生巧。如果其中一个戏法演砸了，你要以这样的方式把它掩饰过去：让人感觉这是你故意犯的错误，也就是让它成为表演的自然的一部分。或者，你还可以指责你的助手，威胁说要把他们变成青蛙。不管用哪种方法，一定要把节目继续演下去。

表演设备和舞台装束

你可以投资买个真正的魔棒或魔术师的帽子。但是，作为在家里表演的业余魔术师，你可以自己做几个道具，这非常简单。

魔棒

可以用下面的方法做出一根看上去非常逼真的魔棒：用一张白纸把一根编织针卷起来，沿着边缘抹上胶水，粘牢固。把魔棒涂黑，留

出白色的一小段作为魔棒的一端。

魔术师的帽子

到二手商店或二手市场转一转，买个高顶礼帽，或者可以用素描纸或彩色包装纸，自己做个魔术师的帽子。用纸剪出一个长60厘米、宽30厘米的长方形，对折，画条曲线。把纸打开，沿着曲线剪个半圆。然后，把纸叠到一点上，沿着边缘，涂上胶水或贴上胶带，于是一个顶子尖尖的圆锥形的帽子就做成了。给帽子涂上颜色，在上面装饰上星星、点点。

魔术师的披肩

万圣节前夕使用的吸血鬼披肩，可以兼作魔术师的披肩，效果一样好。或者，你可以用一块长长的黑布披在肩膀上，当作披肩。

魔术师念念有词

魔术师的表演艺术中很重要的一部分是在变戏法的过程中，要不断地念念有词，要说话。如果在绝对安静的状态下表演，魔术师一言不发，那么即使是最伟大的魔术也不会让观众感觉多有意思。如果没有击鼓声（如果你的助手擅长音乐的话，你可以利用他们给自己的表演配上音乐），当魔术师表演的时候，他应该用一系列的玩笑（既要机智又要带有迷惑性）来达到逗乐的效果。念词和说笑是为了分散观众的注意力，不让他们注意到魔术后面的玄机。在镜子前，练习你手上的动作还有舞台用语--"阿布拉卡达布拉……嘿！"再加上一点儿基本的法语表达，比如说，"Et voila！（哎，大家看）"，或者"C"est comme ca！（就这样）"，或者"Hopla！C"est magique（这简直太神奇了）"。

第45节：扑克牌戏法(1)

扑克牌戏法

不论观众如何恳求，你都不要把扑克牌戏法的任何秘密揭露出来。

读牌戏法

这是非常容易的扑克牌戏法，它总是让观众感到神秘。

拿出整副纸牌，趁没人注意的时候，把第一张纸牌翻过来（正面冲着你自己），让它和其余的纸牌背对背。记住这张牌是什么牌。然后把整副纸牌放在背后，告诉观众你有神奇的力量，能够正确地说出每一张是什么牌。然后把整副纸牌拿到前面，让这张纸牌（这张牌就是你刚才翻转过来的那一张）冲着观众，告诉他们这张牌是什么牌，当然了，你自己是看不到这张牌的。这时你必须要注意现在面对着你的那张新牌是什么牌。再把这副牌拿到背后，偷偷地把这张新牌从整副牌里拿出来，放在你刚才读出的那张纸牌的上面，要正面冲外。再把整副牌拿出来，告诉大家这张牌是什么牌，重复几次这样的动作，直到你正确无误地读出好几张纸牌是什么。这足以引起人们的怀疑--这到底是怎么做出来的。这时该停止了，要开始表演下一个新的戏法了。在开始新的戏法之前，要悄悄地把整副牌重新整理好，不要让别人看见。

找牌戏法

先把一整副牌洗了。一只手先拿着这副牌正面冲下，再把这副牌分成两份，左手拿一份，右手拿一份。然后，请一位观众上来，拿起你左手里面的那半副牌顶上的第一张牌，看一下记住这张牌是什么牌。告诉他不要让你看见这张牌，这时，你要偷偷地、看似不经意地看一下你右手里最下面的那张牌是什么牌，记住它。你这么做的时候，千万别让别人发现。现在让这位观众把他拿的那张牌放回原处（放在你左手的那半副牌的顶上）。然后把整副牌放在一起（右手牌

在上，左手牌在下，洗上几次）。随后把整副牌摊开展示在桌面上，你看的那张牌出现的时候，你就能找出刚才观众拿出的那张牌。请放心，你能够清楚地找出那张牌，因为它非常可能就在你偷偷看到的那张牌的旁边（当然了，你洗牌的时候，要注意，不要把那两张牌的顺序搞乱）。

杯水戏法

问你的观众，看他们是否相信：在两个玻璃杯里倒上水，水要达到杯子的边缘处，然后把一个杯子倒过来，放在另一个杯子上，而滴水不漏。观众们看上去会困惑不解一脸茫然，随后，你就给他们做示范，看看你是如何做到的。

在两个玻璃杯（要用无柄、无脚、平底、直壁的玻璃杯）里倒上水，水要达到杯口的边缘。拿出一张厚厚的绘画纸，放在一个杯子上面。左手手掌按在纸上，右手拿起杯子，快速地把它翻转过来，杯口朝下。随后手就不需要按着纸了，接着，把杯子倒着放在另一个杯子上，小心翼翼地把纸抽掉。

稍加练习，就不会有一滴水溅出来。

四个入室窃贼

只要你稍加练习，这个戏法是非常简单的。

首先从一副牌里拿出四张 J 牌。当你这么做的时候，要偷偷地拿出任意三张其他的牌放在四张 J 牌的后面，握在手里。这里面的玄机是：当你这么做的时候，不要引起观众的怀疑，不要让任何人注意到。现在把四张 J 牌在手里摊开捻成扇形，如右图所示，那三张牌要藏在最后那张 J 的后面。把四张 J 展示给观众看。把这副牌其余的牌放在桌面上，正面朝下，叩过来放。

告诉观众：这四张 J 牌是四个入室窃贼，这副牌的剩余部分是一栋宅院，也就是这四个 J 要闯入的宅院。下面，把手里的牌翻转过来（你先前偷偷地拿出的三张牌现在应该在四张 J 上面）。你说：第一个窃贼要闯入地下室，这时要把第一张牌拿出来，放到这副

牌的底部；第二个窃贼要从窗户闯入这幢房子，这时要把下一张牌轻轻地放入这副牌稍微靠上一点的地方；第三个窃贼要从前门闯入，这时第三张牌要放到接近这副牌的顶端；第四个窃贼要呆在房子外面放哨，当他看见有人来的时候，他会连敲三下作为暗号，以此警告其他窃贼必须快点出来。接着把最后这张牌（实际上，"最后这张牌"是四张 J ，仍然在你手里）快速地摆放在这副牌的最上面。

第46节：扑克牌戏法(2)

现在，快速而有力地用你的魔棒在这副牌上敲击三下--给窃贼们警告，然后一张张地拿起这四张 J ，并大声说："大家看，现在这四个窃贼正从屋里跑出来啦！"

多米诺骨牌戏法

把两块多米诺骨牌竖直地平行立在桌面上；再拿两块多米诺骨牌水平地压在它们上面；再拿两块骨牌，还是竖直地平行立在两块水平放置的骨牌上，最后在顶端再横放一块骨牌。如左图所示，这样就盖成了一个多米诺骨牌的小房子。问题是：现在如何把图中标出的多米诺骨牌A去掉而不碰倒其他的骨牌。其实，方法非常简单。

另外拿一块骨牌，纵向地放在桌面上。如图所示，它就是多米诺骨牌B。让食指穿过小房子的开口处，按在骨牌B的一端，然后用力向下压，迅速向上竖直地翻转骨牌。骨牌B会撞击骨牌A并把它从房子里敲出去，却不会碰倒其他骨牌。练几次，让自己的技术更加娴熟，然后就可以在观众面前表演了。

硬币戏法

手掌中的硬币

让一枚普通的硬币在你的手里忽而出现，忽而消失，或者让它从一位观众的耳朵后面出现，从他的头发后面消失。稍微练习一下，你就可以掌握这个戏法技能。

最好要有一枚专门的特别亮的硬币，放在你口袋里并一直随身携带。你要把它看成是具有魔力的硬币。你什么时候喜欢，就什么时候练习这个戏法，这样可以帮助减轻长途汽车旅行或火车旅行的烦闷。

把左手拿出来，手背朝向观众，用大拇指和食指的边缘夹住硬币，高度同肩高（如图A所示）。左手食指和大拇指夹着硬币的同时要伸直，让右手伸向左手，好像你要把硬币抓到自己的右手里。然后，用右手遮挡住左手，让硬币自然地落在左手里，用手掌的肉紧紧

绷住硬币，或用拇指遮挡住硬币。当硬币落下的一刹那，左手要尽可能地放松、张开，同时攥紧右手（好像抓住了硬币），然后两手分开（如图B所示）。

说几句打趣的话，假装从某位观众的耳朵后面或腋窝里或其他地方用左手把钱币拿出来（其实硬币就握在你的左手里面）。观众们的注意力会放在你握紧拳头的右手。他们会认为硬币握在你的右手里；其实，你的右手是空空的，什么都没有。

利用敏捷的手法让硬币消失

从一位观众那里借一枚硬币，把它平放在你右手的手指上，你可以用手指让它来回移动，让观众欣赏。现在把硬币从一只手抛到另一只手里，抛几个来回，让观众看到硬币的确是从一只手抛到了另一只手里。抛几次之后，用右手食指和中指夹住硬币（如图C所示）。这时，你假装要把硬币抛到左手里；这一刹那，你要立即攥握左手，好像左手已经抓住了硬币（如图D所示）。让左手手指轻轻揉搓几下，然后张开左手，让观众看到那枚硬币神奇地消失了。硬币其实仍然藏在你的右手里。这时，你可以让硬币从观众的耳朵后面，或从他的衣袋里再次出现。

如何让两便士的硬币穿过一个1.5厘米宽的方孔

可能这个戏法看起来是不可能的，因为硬币直径大于1.5厘米，但实际上，用不着把纸弄破就能让硬币穿过去是轻而易举的。下面是具体做法。

拿出一张纸，剪出一个1.5厘米宽的方孔。把纸对折，把硬币放在对折处。小心地让纸向上、向外弯曲。你会看到硬币非常容易地从洞里穿过。给你的朋友们一张纸和这样的硬币，让他们试一试。他们会感到困惑不解、束手无策，只能承认自己不行了做不到（除非他们知道这个办法）。这时你再向他们展示你的绝活。

消失的硬币

拿出一块干净的手帕，在一个角上，涂上一些无色的香皂。把手帕平放在桌面上，让涂有香皂的那一角直对着你，然后把1元的硬币放在手帕的中央（如图E所示）。现在把涂有香皂的那一角叠起来并把硬币盖住，然后把其他几个角也叠上（如图F所示）。

你可以邀请观众上来摸一下，让大家知道硬币仍然在手帕里。把手指伸进折叠的缝里，大拇指在手帕的下面，快速地把手向两边对拉，把手帕的两个角捏在手指里，把手帕提起来（如图G所示），硬币会突然消失（因为你已经把它夹在了手指里）。

这个戏法的秘密是：手帕涂有香皂的一角盖住了硬币，硬币轻轻地粘到了这个角上，这可以使你非常容易地把它夹在手指里。

当然，正如所有精彩的魔术一样，这需要反复练习。但是，如果能够全身心地投入，你很快就会成为专家。当提起手帕的时候，你炫耀的动作做得越快，硬币消失的效果就越逼真。

纸牌和硬币

在你左手手指指尖上放上一张扑克牌，摆放好，不要让它掉下来。然后把1元的硬币放在这张纸牌的中央，确保硬币就在你手指肚的正上方。这时用你右手食指的指甲快速、用力地弹击纸牌的一角，如果你稍加练习的话，牌会快速旋转地飞出去，能让硬币平稳地落在手指上。

最喜爱的书和电影

本章中提到的书目根本不是一个绝对性的书目（如果全部列出的话，它要占整本书的篇幅，甚至几本书的篇幅）。但是，本章中给出的是书和电影中的上乘佳作，我们认为每个女孩都应该知道。其中有的趣味盎然，有的颇具教育意义，有的是爱得不能自拔的浪漫故事，有的是悲剧，有的仅仅是纯粹的逃避现实的作品。不管怎样，所有这些书和电影比看垃圾电视剧强得多。

第47节：图 书(1)

图 书

把世界上所有的好书都列出来是不可能的。下面是我们小时候曾喜欢的经典图书，而且至今仍然爱不释手。这些小说可以供8岁以上的孩子阅读。

K.M.佩顿的《 Flambards三部曲 》

K.M.佩顿刚刚9岁的时候就开始写作了。《 Flambards三部曲 》这本书可以把你带到第一次世界大战之前的那个被遗忘的时代：房子轰隆隆地倒塌，绅士们在棚屋里圈养着，夜里眼睛发出微光的猎犬，连绵起伏的田野以及马儿犁地的景象。我们跟随着书中的主人公--孤儿克里斯蒂娜（她离开了伦敦，被抛到了一个完全陌生的世界），见证她如何从一个神情紧张的小女孩成长为一位性格坚强、意志坚定的少女。你还可以看到她的初恋，跟她一起经历战争，最后和她投入到战斗中去，并从战争的灾难和残骸中，拯救一些东西。

佩顿给了我们20世纪早期一个绝好的生活快照。当时的社会对女性抱有偏见，劳动人民贫穷不堪，有钱人为富不仁。作者表达了这样的价值观：善良和坚定的意志要比金钱更可贵。在克里斯蒂娜身上，佩顿给我们塑造了一个可爱的女主人公的形象。

C.S.刘易斯的《 纳尼亚传奇之狮子、女巫和魔衣柜 》

这是关于四个孩子的故事。彼得、苏珊、埃德蒙和露西，在他们的衣柜后面发现了一个魔幻的世界，这个世界叫做纳尼亚。在那个世界里，他们遇到了很多惊人的、稀奇古怪的生物，其中包括阿斯兰。阿斯兰是一头勇敢而高尚的狮子。一个邪恶的白衣女巫企图把整个纳尼亚陷于永久的黑暗当中。阿斯兰为阻止女巫而英勇地斗争着。虽然这是一个魔幻故事，但读起来栩栩如生，让人如同身临其境。该书是七本系列丛书中的第二本，这套系列丛书叫做《 纳尼亚纪事 》。这套

系列丛书中的每一本都是绚丽多彩的，但是这本会让你爱不释手，废寝忘食。

劳娜·希尔的《萨德勒斯·韦尔斯家》系列丛书

这套系列丛书包括《萨德勒斯·韦尔斯家之梦》《韦尔斯家的维罗妮卡》《离开韦尔斯家的简》和《萨德勒斯·韦尔斯家的化装舞会》。

大多数上乘佳作都会把你带到幕后，一个你从未去过的地方。这些小说简直就是把帷幕拉开，领你从幕前走到幕后，让你完全沉浸到一个芭蕾舞的世界。你几乎可以感觉到那里的灯光，闻到演员们化妆时用的油彩的味道。故事从荒芜的诺森伯兰郡（英格兰）讲到魅力十足的伦敦，再回到青山环绕的苏格兰。当然，这部长长的系列丛书的乐趣就在于：一旦发现第一本，你就想要看其他那几本。

埃莉诺·布伦特戴尔的《农舍学校》丛书

马奈·贝塔尼在奥地利的提洛尔为他的妹妹乔伊建了一所学校。乔伊的健康状况非常糟糕，她忍受不了伦敦的浓雾。学校一开始只有少数几个学生，但是后来成为一所很大的学校且办得非常成功，学生来自世界各地。

第48节：图 书(2)

这套系列丛书吸引人的地方一部分在于：读者可以看着乔伊和其他的小学生成长、结婚、生儿育女，看着这些孩子们的孩子再上学。此外，书中还有历险，有恐慌，有短途旅行，有意外的危险，还有你也会经历的有趣的学校恶作剧。所有这些都被作者安排在奥地利和瑞士了。这两个地方不仅有美丽的高山景观，还有宽阔的户外景象。虽然第一本书出版于1925年，但这套丛书是不受时间限制的，如《 忘记马洛里托尔斯 》这些书至今仍是寄宿学校的必备图书。

沃尔特·法利的《 黑神驹 》丛书

在《 黑神驹 》丛书中，男孩亚历克·拉姆齐乘坐轮船从阿拉伯去往美洲。在甲板上，他看见一匹黑色的漂亮种马正在被人试图弄到底层的货舱。这匹马又踢又叫，好像在反抗这种残忍的侮辱行为。后来船沉了，男孩和马漂到了一个沙漠之岛。故事的主题是温柔的男孩和野性的种马之间建立起来的动人的情感。这是人和动物之间建立起来的爱和信任的动人故事。

非常幸运的是，这本书后面还有15本姊妹篇。到目前为止，它们仍然是所有关于马的小说中写得最好的。

J.R.R.托尔金的《 魔戒三部曲前传之霍比特人 》

这是托尔金三部梦幻传奇《 魔戒 》的先行篇。《 魔戒三部曲前传之霍比特人 》的故事情节并没有多复杂，也没有那么多乏味的战斗场面。这部书讲述了一个叫做比尔博·巴吉斯的穴居矮人的故事。他和一位伟大的灰袍巫师甘道夫以及一群小矮人一起探寻宝藏。宝藏由一条名叫斯马克的巨龙守护着。一路上，他们遇到了很多可怕的、奇异的东西，包括洞穴巨人、小精灵还有巨型蜘蛛。比尔博从一个生活在大山深处叫做戈勒姆的怪物那里偷到了一只神奇的戒指（就是后文中要提到的魔戒）。老实说，这本书很好，你喜欢归喜欢，但并没有必要必须成为它的可笑的痴迷者。

拉迪亚德·吉卜林的《 释源假设故事集 》

这本书讲述了骆驼是怎样有驼峰的，它充满了炫奇的魅力。书里的所有小故事都简短易懂，它们既滑稽可笑又不乏智慧，而且不免引人沉思。如果你喜欢这类小故事的话，还可以接着读拉迪亚德·吉卜林写的《 丛林书 》里面许多有意思的小故事。

安德鲁·兰的《 蓝色童话 》

每个小女孩都应该选定一本经典的童话，不仅仅因为这类童话令人兴奋不已，还因为许多伟大的文学著作都取材于这些经典的神话或传说。选定的经典藏书应该包括从《 睡美人 》到《 阿拉丁 》这类所有经典童话故事的改写版。

路易莎·梅·奥尔科特的《 小妇人 》

《 小妇人 》是关于美国南北战争期间四个姐妹成长的故事。每个姐妹互有不同：大姐姐梅格，非常漂亮；二姐姐乔（也是这个故事的叙述者），既聪明伶俐又富有雄心；接下来是贝恩，既害羞又可爱；最小的是被宠坏了的埃米。她们在一起学会了如何处理现实生活中的种种问题，克服了许多的艰难险阻。

赫格的《 廷廷 》

这些书虽然看起来像连环漫画，但它们却意义奥博，充满人情。廷廷是一个勇敢无畏、坚忍不拔的男记者；哈多克上尉总是脾气乖戾；还有一只狗名叫斯诺伊。他们三个一起追逐世界上的坏人。这套系列丛书有很多册。你会喜欢上那些相当奇怪的人物--聋耳的微积分教授卡尔求勒斯，正直的男管家内斯特，装模作样的汤普森和汤姆森。当然还有廷廷和斯诺伊，他们两个总是每次历险的中心人物。这里有异国情调的丛林，有月亮高山，有海底世界，还有电闪雷鸣的台风！

希拉·伯恩福特的《 惊人之旅 》

两只狗和一只猫历经艰难险阻，长途跋涉300多千米，穿越加拿大荒野，终于回到了主人家里。它们一路上遇到了很多的危险障碍，但

依靠着彼此的忠诚和坚定的决心，它们终于回到了自己深爱的主人的身边。它们对彼此的忠诚着实让人感动。

奥斯卡·王尔德的《快乐王子和其他故事》

第49节：图 书(3)

这是写给孩子们的最诗情画意、最动人的故事。这些故事既笔触文雅又具有净化心灵的作用。其中有的会让你感动得哭，所以，你最好一个人独处一室精心赏阅，旁边放上一盒纸巾，还可以再放点儿饼干之类的小吃。

伊恩的《 银剑 》

如果一定要我们选一本自己年轻时候最喜欢看的书，那就非这本书莫属。巴利奈一家是波兰人，纳粹占领华沙之后，他们一家人被拆散了。他们的父亲母亲被带到了集中营，三个孩子孤苦伶仃地留在了混乱不堪的城市里，沦落成了孤儿。这个小说讲述了他们在饱受战争蹂躏的世界里是怎样适应并生存下来的。他们历经漫长艰难、险象迭生的历程之后，终于安全地到达了瑞士。事情有时虽然不免非常伤感，但说到底，这是一个发人深省、催人奋进、激励希望的故事。它让我们感到自己是多么的幸运啊！

杰拉尔德·达雷尔的《 我的家人和动物 》

这本书里讲到了使人着迷的甲虫、蝙蝠、壁虎和猫头鹰，还有一个古怪的家庭。他们生活在科孚岛，那里气候温暖怡人。这个故事虽然经过了一点美学加工，但它取材真实。杰拉尔德·达雷尔小的时候，就对各种各样的野生动物非常着迷，他在希腊的一个岛上呆了五年。他的一个兄弟爱好艺术；另一个兄弟讲究务实；他的妹妹喜欢把自己打扮得魅力十足，但内心却非常虚荣。他们结识了很多的动物朋友，还有名字古怪的狗。

读完这本书之后，你可能产生一种强烈的愿望，想让自己整天趴在繁茂的草地里追踪厨蚁。我们小时候的确是这样。

南希·米特福德的《 爱求 》

这本书魅力十足，里面的人物优雅帅气，他们坠入爱河，擅开玩笑。这又是一个古怪的家庭--Alconleighs一家的故事。故事中的人物具

有真实生活的原型，Alconleighs一家对拉布拉多半岛比对蚂蚁更感兴趣。这本书非常有趣，里面刻画人物也异乎寻常，默林勋爵竟把自己的鸽子都染成了粉色。但是本书的核心是刻画人类的内心世界，审视深层次的、持久的友谊纽带，同时还描写所有女孩子都热望的那种疯狂的浪漫爱情。

乔吉特·海尔的《 年轻的女子们 》

这是乔吉特·海尔写的众多小说中的一本。这些书里有很多性格倔犟的女主人公，以及穿着马裤、冲劲十足的男士，还有很多人张嘴就说"大人，大人"的。这些小说有时会非常难懂，里面可能有一些19世纪的词我们读不明白。但是不要对它产生反感，一旦把自己沉浸进去，你会穿越时空被带到一个与众不同的世界：在那里有闪闪发光的四轮马车，平纹细布做的衣服，贵族们住的排房，还有一餐八道菜的宴席。故事里面爱情与误解往往交织在一起；有些人经常计划着逃到边境去；有勇敢直率的少妇，有极其潇洒、衣冠楚楚的绅士。你一旦进入这个世界，也许根本不想出来。

你可能喜欢的其他一些伟大的经典著作

※ 伊索著的《 伊索寓言 》

※ 刘易斯·卡罗尔著的《 爱丽丝漫游奇境记 》

※ 诺埃尔·斯特里特菲尔德著的《 芭蕾舞鞋 》

※ 格伦达·戈登著的《 最好要来 》

※ 玛丽·诺顿著的《 剽窃者 》

※ 罗尔德·达尔著的《 了不起的福克斯先生 》

※ E.内斯比特著的《 五个孩子和它 》

※ 劳拉·英戈尔·怀尔德著的《 草原上的小屋 》

※ 圣·埃克苏佩里著的《 小王子 》

※ 弗朗西丝·霍奇森·伯内特著的《 小公主 》

※ P.L.特拉弗斯著的《 玛丽·波宾斯 》

※ 罗伯特·C.O.布赖恩著的《 弗里斯比夫人 》

※ 罗伯特·路易斯·斯蒂文森著的《 金银岛 》
※ 阿瑟·兰赛姆著的《 燕子与亚马孙人 》
※ 查尔斯·斯金利著的《 水孩 》
※ 理查德·亚当斯著的《 沃特希普荒原 》
※ 苏珊·柯立芝著的《 凯蒂做了什么 》
※ 肯尼思·格雷厄姆著的《 柳中风 》

第50节：名言名句(1)

※ 弗朗西丝·霍奇森·伯内特著的《 秘密的花园 》

※ 埃莉诺·H.波特著的《 乐观者 》

※ L.M.蒙哥马利著的《 格林·盖布尔家的安妮 》

你可能发现这些书中有的已经太老了，而且绝版了。

名言名句

想着所有的美都依旧围绕着你，你就幸福了。

--安妮·弗兰克

一个女孩应该是两种气质的完美结合：美丽时尚与令人惊叹。

--可可·香奈尔

成人们从来不去自己理解任何东西，于是令人厌烦的事情就出现了：孩子们总得而且永远得向他们做出解释。

--安托万

善良的行为，无论多么的小，都是有价值的。

--伊索

能让朋友们开怀大笑的人会得到真主的垂青。

--《 古兰经 》

当年龄在蚕食你的青春时，它就是愚蠢可笑的，应该忘却的。

--J.K.罗琳，选自《 哈利·波特与混血王子 》

世界上哪里有被人爱的人是贫穷可怜的呢?

--奥斯卡·王尔德

人生最重要的事情不是胜利而是斗争；生命的真谛不是已经征服了什么，而是曾经卓越地战斗过。

--皮埃尔·德·顾拜旦

这个世界真正需要的是多一些真爱，少一些浮华。

--珀尔·贝利

我厌倦了关于漂亮脸蛋的所有赞美之词，那简直是一派胡言。漂亮脸蛋真是肤浅，浅得只有一层皮那么"深"。其实它已经足够深了。你还要什么--一个漂亮的胰腺吗?

--琼·克尔

记着，没有你的同意，任何人都不能让你感到低人一等。

--埃莉诺·罗斯福

美并不在脸上，美是心灵的明灯。

--卡里勒·纪伯伦

想获得幸福的人，必须和他人分享幸福；幸福是孪生的。

--洛德·拜伦

我的意思是说，我该怎么称呼你呢？我的女友吗？我的伴侣吗？我的居友吗？这些看起来都不对。我叫你"我生活的理由"怎么样?

--加里·特鲁多

高尚的行为和热水洗浴是治疗抑郁的最好方法。

--多迪·史密斯

作为一个女人，我没有国度；作为一个女人，我的国度是整个世界。

--弗吉尼亚·伍尔夫

梦想时，要如同你会永远地活着；生活时，要如同你今天就要离世。

--詹姆斯·迪安

经典影片

《乱世佳人》（1939年拍摄）

这部影片是将近四个半小时的好莱坞大作。里面的人物穿着系得最紧的紧身胸衣。费雯·丽扮演郝思嘉·奥哈拉；克拉克·盖博扮演富有驾驭能力的雷特·巴特勒。在美国内战硝烟弥漫的背景下，他们的浪漫恋情跌宕起伏。这是一部了不起的大片，你会为它笑，为它哭。影片

虽长但引人入胜，如果你看电影的时候忘记了起来活动活动筋骨的话，保准会坐得你肌肉痉挛。

《玉女神驹》（1945年拍摄）

这是一个女学生的故事。她赢得了一匹马！骑着这匹马，她取得了越野障碍赛马的冠军。影片并不是各个局部情节的简单相加。影片里有著名影星伊丽莎白·泰勒，还有很多的马！

《红菱艳》（1948年拍摄）

如果你热爱舞蹈，你就会喜欢这部电影。这部影片表现了一位年轻的芭蕾舞演员（美丽、可爱的莫伊拉·希勒），在艺术（芭蕾舞）和生活（爱情）之间进退两难。这部影片的内容极其丰富，有跌宕起伏的剧情，有激情燃烧，有华丽的舞台服装，还有大量的悲剧情节。

《罗马假日》（1953年拍摄）

奥德丽·赫伯恩（奥黛丽·赫本）、格里高力·派克还有永恒之都罗马，所有这些都使这部影片成为迄今为止最浪漫的一部银屏佳作。赫伯恩扮演欧洲的一位公主，她厌倦了自己原来的生活，独自一个人跑出来历险；派克是一位坚强果断的记者。无疑，他们慢慢地坠入爱河。赫伯恩堪称时尚美女的典范；派克则带有不折不扣的绅士风度，甚至当他们骑车兜风的时候，依然风度翩翩。这再一次证明，如果还需要证明的话，罗马--而并非巴黎--才是真正的世界浪漫之都。

第51节：名言名句(2)

《小姐与浪漫汉》（1955年拍摄）

这部迪斯尼影片就像是昨天刚刚拍摄过一样，如今仍然极具魅力。影片主要讲述的是相向而行的两只狗狗坠入情网。这部影片会让你笑，让你哭，你绝对不会觉得自己年龄太大，而不适合看这部经典的迪斯尼大片。

《油脂》（1978年拍摄）

约翰·特拉沃尔塔和奥利维亚·牛顿·约翰跳着唱着度过了历史上最滥、最傻的音乐时代。他们没有什么艺术成就，发型倒是很酷。曲子还不差：Totally Devoted To You（《完全忠诚于你》）；You"re the One That Want（《你就是我需要的人》）；Summer Nights（《夏夜》）。这些曲子最适合在过夜晚会上做跟唱歌咏使用了。

《秘密的花园》（1993年拍摄）

这是弗朗西丝·霍奇森·伯内特的大作在银屏上近乎忠实的精彩再现。三个来自迥然不同的世界的孩子，在一扇锁着的门（它长期被人们所遗忘）后面发现了一个完全属于他们自己的世界。电影拍得令人心醉神迷，表演得出神入化，场景绚丽多彩。这部影片的感人系数是五盒纸巾。

《小妇人》（1995年拍摄）

这是路易莎·梅·奥尔科特经典成熟之作的电影改编。在影片里，苏珊·萨兰丹扮演完美的母亲，威诺纳·赖德扮演意志坚定而引人瞩目的女主人公乔。人物经历了苦难、战争、疾病还有求婚者的追求。影片里还有许多美丽的雪花，女孩子们穿着漂亮的连衣裙，而且不乏一些放之四海而皆准的真理。这部电影一定能让你不由自主地哭出来，不过是高兴的泪水。

《情侣》（2005年拍摄）

这是重新拍摄制作的影片打败原有影片的光辉典范，这种情况实属罕见。影片里面有大量的镜头展现苏格兰壮丽的景观。彼得·奥图尔饰演古怪绝伦的花花公子--令人感动、引人同情的男主角；当然，还有最聪明、最可爱的狗狗。

《傲慢与偏见》（2005年拍摄）

《傲慢与偏见》可以带领初学者进入简·奥斯汀的文学世界。影片里面女士们穿着漂亮的连衣裙；男士们骑着执拗的大马，一脸沉思的样子。从影片里可以看出：爱争吵能让你有一个幸福的归宿，还会有随之而来的大房子。影片里有贝内特先生怪怪的加拿大口音，还有许多表现鹅和其他野禽令人眼花缭乱的镜头。

第52节：在家好好泡SPA

在家好好泡SPA

当你长大了，自己挣钱了，你就可以在专业SPA护理上随心所欲地、大手大脚地花钱了。不过，在那一天到来之前，没有什么能够阻挡你可以在自己家的浴室里营造一个全然属于你自己的舒适的家庭SPA。

皮肤护理

保养好你的皮肤，它也会关照好你。

皮肤是人体最大的器官，也是暴露在外界空气中最大的部分。皮肤本身要比它看起来复杂得多，它通常是一个人整体健康状况的晴雨表。良好的皮肤会让你看起来光彩照人，糟糕的皮肤会让你看起来黯然无光。

影响皮肤的因素是多方面的--膳食、基因、激素--但是养成并保持良好的皮肤护理习惯根本不是在浪费时间。你越早养成皮肤护理的习惯就越好。你要认识到：保养自己的皮肤看起来并不是一件琐事，你要让它成为像刷牙那样成为你的第二天性。

美容程序大多包括三个步骤：清洁、美白和润肤。清洁皮肤是非常重要的，因为皮肤越干净，杂质就会越少，皮肤看上去才会越光亮。美白并不是不可缺少的，但是非常重要，因为美白剂通常包含一些像薰衣草或玫瑰那样的东西，它会令人变得很有精神。至于润肤，不要以为你之所以不应该润肤是因为自己的皮肤呈油脂性或极易起痘，润肤对皮肤非常有益，痘痘反倒是油脂和细菌造成的。

理想状态下，清洁、美白和润肤应该早晚各进行一次。但是，如果你一天只能做一次，那就晚上做吧，这样你就不至于带着一天的灰尘上床睡觉了。

建立完美的家庭SPA所需的最重要的要素

※ 一身大件毛巾浴衣和一摞像样的毛巾--理想状态下，最好是白色的。不要问为什么，只是因为白色的效果最好。如果你根本没有毛巾浴衣，晨衣也可以。

※ 干净整洁的浴室。这是显而易见的，如果你想营造一个清洁卫生的SPA"净地"，你就不应该让排水管缠满毛发或是让你兄弟臭臭的运动鞋来破坏这里的整体效果。你还需要一些干净、平坦的操作台来放置美容产品。

※ 美容产品。本章接下来将用几页的篇幅来介绍一些自制的美容药品。所有这些药品都含有不同的成分。你应该决定要使用哪几种，而且事先要把所有东西准备齐全。

※ 计划。广义上讲，一整套优质的SPA护理应该包括以下几个项目：面部清洁和贴面膜，身体清洁，修甲，足疗。

你当然还可以添加更多的项目。贴眼膜总是非常好的，但是如果你是和朋友一起做SPA护理，那么贴眼膜就会令人讨厌。头发护理和头皮营养护理会产生神奇的功效，但最好不要在SPA的时候染发，因为染发会弄得周围乱糟糟的，根本不利于放松。

※ 一个或者两个朋友。比一比各自皮肤的柔软度。聊聊天，咯咯笑，交流护理经验，共同分享着SPA的乐趣。

※ 其他用品。一个大碗和几个小碗；一个木勺和一个刮勺（用来涂抹美容膏）；热棉布（用来打开毛孔，深层清洁皮肤）；绵纸；脚趾隔离器（其实你能用卷纸来达到同样的效果）；指甲刀；指甲刷（可有可无）；棉签；药用棉（如果允许的话，用纱布垫，或者棉球也可以）；束发带（用它把头发束系好，不要沾在脸上）；一只量桶或一些旧瓶子或旧盒子来盛混合药液。

※ SPA零食。如果没有健康的果汁和一些极好吃的小饼干，那么SPA就不完美了。一边吃着零食一边耐心地等待亮甲油自然晾干。最好喝果汁，因为它富含各种维生素和矿物质，这些对皮肤非常有益。

你手边应该放一大杯白开水，往里面切上一点柠檬或酸橙或是把两样东西都放上。

现在万事俱备了，你在非常渴望进行正式的皮肤护理了吧。

美容的基本用品

以下是一些美容产品，它们可以单独使用，也可以配合着使用。

※ 凡士林：凡士林是一种物美价廉、普遍适用的全面润肤剂。在寒冷多风的季节，你若外出活动，涂上些凡士林，可以防止你的嘴唇变得干裂且对流鼻涕有缓解作用。它还是绝好的润滑剂，比如说，如果戒指卡在手指上，抹点凡士林，可以帮助把戒指摘下来。你还可以把凡士林涂抹在干燥的膝盖上和肘关节上。

※ 甜杏仁油：这是一种非常好的基础护理油。它可以使皮肤光滑、细腻，让头发和指甲变得光滑而不会显得油腻。虽然是一种基础护理油，甜杏仁油却可以单独使用，效果依然很好。

※ 金缕梅：它是一种非常好的较温和的全面抗菌药物。

※ 玫瑰水和薰衣草水：简易、有效的美白剂。

※ 芦荟啫喱：有助于缓解晒伤、湿疹或让皮肤变得柔软，起到营养皮肤的作用。

面部清洁

自制面部清洁剂

要避免把面部清洁剂弄到眼睛里，否则，原本轻松怡人的SPA护理就没那么惬意了。下面是制作清洁剂的两种方法，你可以使用最适合你的那种或者交替使用这两种：

1．把两个草莓捣碎，加上一勺柔软的红糖（比如说黑砂糖）。把混合物涂抹在脸上，轻轻地揉搓，要重点揉搓鼻子和下巴附近的区域。揉搓完毕后，用冷水清洗干净。

2．把一汤勺蜂蜜、半汤勺柠檬汁和两汤勺细燕麦片（麦片粥的燕麦片）混合起来。把混合物涂抹在脸上，轻轻揉搓，要像前文所述那样操作，最后用热水清洗干净。

自制面膜

有些人对捣碎的香蕉推崇备至，而有些人极其信赖捣碎的鳄梨再拌上一点蜂蜜。这两种都是非常好的润肤面膜。躺下，让它在脸上敷十分钟，这时你可以静静地冥想那些美好的事情。

要想得到全面的SPA护理效果，就在每只眼睛上放一片黄瓜片（直接从冰箱里拿出来的冰镇黄瓜）。或者，你可以把眼部棉垫放在水里或是稍微晾凉的淡茶里（春黄菊茶是最好的，除非你对它过敏；绿茶也能起到同样好的功效）。在把眼部棉垫放在上述液体里之后，连棉垫带液体一同搁在冰箱里，放上一个小时，然后拿出来，放在眼睛上，这样会起到非常好的镇定效果。

第53节：美容蒸汽

美容蒸汽

蒸汽会对皮肤产生一种神奇的效果。它可以帮助打开毛孔，促进血液循环，帮助把皮肤中的杂质清洗干净。它特别有助于把毛孔里顽固的黑头轻轻清洁掉，并对久久不能消失的痘痘起到缓解作用。此外，吸进一些热蒸汽对你的肺也有一定的好处。

进行效果良好的面部蒸汽护理，你所需要的全部就是一个大碗和一些热开水（显然这需要成人的帮忙），一大块足以盖住头部和肩膀的大毛巾和可以舒服坐下的地方。

把脸洗干净，把头发束到后面去。在碗里或洗碗槽里倒上热开水。坐好，让头处于碗上方附近的位置。让脸离碗足够近，这样才便于获取大量的蒸汽；但不能太近，以免烫着自己。把毛巾盖在头上同时还要覆盖住碗的边缘。这样做的目的是让毛巾把热蒸汽吸进去，然后让热蒸汽在脸上熏蒸。这时要慢慢地做深呼吸，呆上五分钟。

蒸完之后，用冷水溅在脸上（这样可以收缩毛孔），再涂上美白剂或者玫瑰水或可以起舒缓作用的芦荟啫喱。

如果你喜欢的话，还可以加上些花和草药。薰衣草是非常好的，因为它具有缓舒和消毒的功能。把几片柠檬和一些新鲜的薄荷叶掺在一起，会有神奇的功效。

身体清洁

我们一生大部分时间都是穿着衣服的，于是我们就很容易忘记自己身体上的皮肤也需要呵护。

巧克力身体清洗剂

用5餐勺葵花籽油和4餐勺软红糖，再加上一满勺的可可粉（不要用甜巧克力粉，必须是纯的可可粉），彻底混合均匀。于是你就做成了绝好的巧克力清洁剂--非常细腻柔滑。淋浴时，最好用它来清洁全

身，涂抹揉搓时要小心，轻柔。然后，用你最喜欢的香皂或是沐浴液彻底清洗干净，这时，你的皮肤感觉起来会像天鹅绒那样细腻柔滑。

用糖和酸橙制成的身体清洗剂

把5餐勺橄榄油和4餐勺精白砂糖混合在一起，加上5滴酸橙精华油。在使用精华油的时候，请一定要小心。精华油是高浓缩的，所以你的用量一定不要比建议的更多，也千万不要把它直接涂抹在皮肤上。好了，现在我们做成了一种好得让你难以置信的清洗剂。当你涂上它的时候，要深呼吸，让遐思尽情飘逸，可以想象你现在就身处加勒比海的酸橙林中，或在任何一个你喜欢的地方的酸橙林中，真的。

沐浴香囊

这就像沐浴时，放上几袋袋茶一样简单，保准你泡澡时心旷神怡，乐在其中。

拿出一把干的或鲜的薰衣草，用一块正方形的平纹纱布包裹起来，用线绳或橡皮筋把四角系牢，放在浴盆里，让香草好好浸泡五分钟。你还可以用春黄菊的花头，这十分有助于使人镇静，起到缓解疲劳的作用；用干的或鲜的迷迭香，可以起到醒脑的作用；用干的玫瑰花瓣，可以起到提神的作用。你还可以把这些沐浴香囊当作礼物送给别人。

头发护理

要想营养头发，帮助头发生长，可以使用下面的方法。首先给少量的杏仁油微微加热：可以把油倒进小瓶子或小碗里，再把小瓶子或小碗放在另一个盛满热水的大碗里。约5分钟以后，油就会变得温热，但不要让它太热。把油涂抹在头发上（没有必要使用手套，因为杏仁油对你的手指和指甲也颇有裨益）。然后快速地戴上一次性浴帽（如果你没有浴帽，就用保鲜膜。先把头发包起来，然后外面再裹上毛巾），坐上15分钟，这时可以畅想那快乐的留着长长秀发的日子了。

怎样裹出明星的发型

如何把毛巾裹在头上，让自己看上去像个电影明星？拿出一块中等大小的毛巾，向前弯腰把头低下。如果你头发很长的话，就让头发披散在头的前面。接下来把毛巾横过来拿，让毛巾的中点对准颈背。沿着头的两侧把毛巾裹起来，并把耳朵盖住。再把毛巾的剩余部分拧起来（顺时针或逆时针，随你的便），抬起头，把拧好的毛巾的剩余部分抛到头的后面。把毛巾的末端塞进脖颈后面的毛巾里。把耳朵周围的毛巾调整一下，有的人喜欢半露着耳朵，而有的人喜欢把耳朵完全盖住。不管怎样，最好不要把耳朵完全暴露出来，因为那样的话，看上去会傻傻的。

第54节：SPA零食伴侣(1)

准备好了吗，来个明星特写镜头！

SPA零食伴侣

果汁

做完美果汁的关键是冰镇水果。可以在超市里买到冷冻的夏季水果，或是把自己选好的水果放到冰箱里冻上一夜。拿两把不同种类的浆果，一玻璃杯的优质橙汁，把它们一起放到搅拌器里搅拌，就这么简单。制作方法简单得不能再简单了，但口味却无与伦比。如果你想更自在一点的话，可以在果汁上放上一点搅打奶油，还可以再放上一枝薄荷嫩枝。

你可以依自己的口味，用其他水果，按照上述方法，做出各种可口的果汁。几块冷冻的芒果、香蕉或菠萝都行。你还可以自己掌握果汁的黏稠度：如果你想让果汁变得更浓一些，就多放些水果好了。

草莓蘸巧克力

这做起来很容易吗？不是的。草莓蘸巧克力对身心极其有益。因为，众所周知，巧克力可以让你心生喜悦，草莓则有利于健康。如果你不喜欢草莓，樱桃也会起到同样好的效果。冬天时，可以试着用枣儿。

拿出一大块优质巧克力（最好是黑巧克力）。把巧克力掰成几块，放到碗里，置于双层蒸锅内。当巧克力慢慢融化的时候（你要时不时地进行搅拌，不要让巧克力烧糊），在托盘里垫上防油纸。把水果清洗干净。待巧克力完全融化后，从锅里取出来。手紧捏着草莓的柄，把草莓蘸在巧克力里，然后迅速地放在防油纸上。就这样一个个地蘸下去，直到把所有草莓都蘸上了巧克力，或者直到把巧克力用光为止。

把草莓带托盘一起放到冰箱里，至少冰上一个小时。吃的时候，上面可以放些薄荷嫩枝加以装饰。

手部护理

手指甲应该总是留得短一些，千万不要留长。因为长指甲一方面会使人显得非常低俗，另一方面也很不实用。保持指甲清洁是非常重要的，因为指甲下面的污垢会滋生很多的细菌。

锉指甲

使指甲保持适宜的长度和形状的最简单方法就是锉指甲。

我们每次都应该从指甲的外侧向内侧（从两边向中间）锉，用力要轻柔均匀。至于锉成什么形状，最好要自然地随着指甲根部护膜的形状走。

想让所有指甲都整整齐齐，这就意味着要按照最短的指甲来锉。记住，你把指甲锉得越圆、越短，指甲就长得越好。又长又尖的指甲更容易断。

剪指甲

如果你的指甲又硬又结实，那么最好的方法就是先剪再锉。

先剪指甲的外侧（两侧），然后再剪指甲尖。如果你先剪指甲尖的话，就很容易把指甲剪劈。

基本修甲方法

※ 一小碗热肥皂水（用柔和的面部洁肤液或一滴沐浴液）

※ 一些绵纸或棉签

※ 指甲锉、指甲刀和指甲细锉（指甲细锉看起来和指甲锉没有太大区别，只是纹路没有指甲锉的那么粗而已，它可以把指甲表面修理得更加细腻光滑）

※ 一块干净的毛巾

※ 少量橄榄油和盐粒

※ 杏仁油

※ 指甲油（可有可无）

首先去掉手上的死皮：把少量盐粒，撒到手掌上。倒上些橄榄油，用双手手掌轻轻地把盐和油糅合在一起。糅合几分钟后，涂抹在

手心、手背和手腕上，像洗手那样揉搓双手，再用热水洗手，用毛巾把手拍干，最后擦上些杏仁油。

如果你的指甲非常长，首先要用指甲刀剪短。如果你没有指甲刀，也没关系。你可以用锉把它们锉成相同的长度。所有指甲都修剪完毕之后，先把一只手放进热水里，浸泡几分钟（约五分钟）。这样做可以帮助软化指甲根部的护膜。

五分钟之后，把手从水里拿出来，拍干。拿出一根棉棒，蘸上些杏仁油，用它轻轻地把指甲根部的护膜推回去。当你这么做的时候，可以慢慢拧着棉棒，滚动式地进行。于是，你可以把指甲根部的护膜的死皮从指甲表面上揭下来。在把这只手的每个指甲都这样修整过之后，用棉签把锉指甲时残余的颗粒或碎屑从指甲尖的下面擦掉。然后，再把另外一只手放入热水里，以下步骤完全相同。两只手的指甲都修整完之后，清洗一下，擦干即可。

第55节：SPA零食伴侣(2)

现在该把指甲擦亮了--要非常轻地用力。这么做的目的是让你的指甲变得光亮而不是把它弄坏。要从指甲的根部开始擦，从一边擦到另一边。每片指甲擦十下就行了。

最后，要用一点儿指甲油清洗剂来擦洗每片指甲的表面，用以去掉以前涂的指甲油的残迹。好了，如果你想涂上新的指甲油的话，那么现在该是时候了。先涂透明的指甲油，要么把它用做基础指甲油，要么把它用做加强指甲油。至于能不能涂彩色指甲油，那就由你和你父母亲决定了。涂指甲油可是件熟能生巧的活儿。

最后，在指甲根部的护膜上点上几滴杏仁油，再加以轻柔地按摩。

足部护理

足疗

足疗的方法和修甲的方法在很多方面是相同的。

要把脚趾甲修剪得尽可能短，但要保证舒服（长趾甲穿起鞋来就不方便了）。剪或锉脚趾甲的时候要平直地弄，千万不要剪或锉脚趾甲的两侧，否则，等你年纪大了的时候，趾甲会向内生长，长进肉里。不过，现在你不必担心，只要你按照我们说的去做，以后你会感谢我们的。用浮石（轻石）把脚上的硬皮磨掉，不要用剪刀剪。

如果你马上就要睡觉了，就在脚上厚厚地涂上一层杏仁油，然后迅速地穿上袜子。第二天早晨起来的时候，你会感觉自己的脚很柔软。

其他……

把香蕉皮敷在脚的瘊子上，会起到非常神奇的功效。下面是具体操作办法：

※ 把脚上的瘊子和它周围的皮肤清洗干净并擦干。

※ 找个不熟的香蕉，把皮剥下来，切出大小适当的一块贴在瘊子上。

※ 用橡皮膏把香蕉皮固定住，让它呆上8个小时。

※ 时间到了就把香蕉皮扔掉，把皮肤清洗干净，重新贴上一贴。

※ 几个星期以后，瘊子就会自然脱落。

可以用类似的方法来处理疣，不同的是：不是用香蕉皮，而是用烤熟了的洋葱皮。

或者，还有另一种方法。我们还可以借助金钟柏试试顺势疗法的功效。你可以在大多数的保健用品店里买到这种草药，它的确有效。使用时需要遵守说明，一天用1～3丸，这种药可以让瘊子或疣在一个月或六个星期内变干而脱落。

第56节：快乐的冬天(1)

快乐的冬天

冬天，当北极开始远离太阳的时候，白昼也会变得越来越短，天气变得越来越冷。

树木的叶子都落下了，大多数的植物都枯萎了，也不再开花了。对于有些鸟儿来说，觅食和保暖变得越来越困难，于是它们迁徙到更暖和的地方去了；许多动物开始冬眠。但可喜的是，冬至（一年中白昼最短的那一天）以后，也就是12月21日或22日以后，白天就开始渐渐变得越来越长，越来越亮了。圣诞节和新年快要到来了，而且你还不知道吧，春天在悄然地向我们走来。

冬天如何保暖

冬天，在黑暗寒冷的早上，强迫自己从暖和舒适的鸭绒被子里钻出来穿衣服实在是生活中最难受、最令人讨厌的事了。一个好办法是穿着睡衣，把外衣罩在睡衣外面。不管怎么样，冬天穿衣服就是一层套一层！

如果学校有统一着装要求的话，你就必须把睡衣脱掉了。还有一个建议是：可以在被子里穿着一件长袖的秋衣。早上起床的时候，在被窝里，在秋衣外面套上紧身衣，然后外面再罩上外衣。让秋衣一整天都穿在身上，这样即使讨厌的冷风把校服吹起来，也不至于灌进身体里。

套好几层薄的衣物要比穿一层鼓鼓囊囊的校服暖和得多。如果你在室内或在走路时感觉热，可以脱下一两件衣服。身体中大部分的热量是通过头部散发出去的，所以在非常寒冷的天气里总要戴上暖和的帽子。

如何给手和脚保暖

要想给手保暖的话，戴连指手套比戴分指手套效果要好得多，特别是戴上特别温暖舒服的绵羊皮连指的手套。为防止手套丢失，可以

在每只连指的手套上别上或缝上长长的带子，用带子把手套和外衣的袖子连在一起。

在特别寒冷的冬日，你出门之前，用微波炉或烤炉烤两个土豆。用几层薄薄的锡纸把它们包起来，然后放在口袋里给手保暖，饿了的时候还可以啃上几口。

要想给脚保暖，可以穿上威灵顿长靴，穿两双袜子，一双是细羊绒的，穿在里面，一双是厚羊毛的，穿在外面。如果是在户外的话，就原地跳，踏步或是跑一跑，这样可以促进血液循环，从而让双脚保持温暖。

进入室内，当手和脚还冰凉的时候，千万不要直接就用非常热的水洗浴或者把双手、双脚直接放在散热器上或离火很近的地方，否则你的手、脚会长出一种非常讨厌的东西--冻疮。冻疮是非常疼的，它会让你的脚趾感觉又热又痒--无论如何也要避免这种情况的发生。

雪 片

1887年1月28日，世界上最大的雪片降落在美国蒙大拿州的基奥堡。这雪片真是大得出奇，有38厘米宽，20厘米厚。

要降雪的时候，空气的温度一定是在冰点以下。云中的小水滴凝结形成冰晶，冰晶从云中落下的时候，会与其他冰晶碰撞并结合在一起形成雪片。

雪片可是大自然的一个奇迹：虽然雪片都有六个边，但是没有两片雪片是完全一样的。每一片都是独一无二、精致美丽的，这真是大自然的杰作。雪片的形状多种多样：有六角棱柱形、有水晶形、有蝶形（扁平形状）、有柱形、有针形、有星形，还有树模石形（分叉而且像蕨类植物一样的矿石）等。雪的形状取决于形成雪的云的温度和湿度情况。

下次在下雪的时候，让雪片落在自己的手指上，仔细观察，看看你是否能够辨认出它们的形状。

吮吸雪片和咯吱咯吱地嚼冰柱

如果你想试着尝尝雪的味道，那就一定要吃极其干净的新鲜的雪。最好早晨起来做的第一件事就是到没有任何动物和其他生物穿越过的地方去品尝雪。如果你生活在城市里，那就到花园里去。从树篱上或是地上抓起一把雪，放在嘴里。如果刚刚下的雪很大，你甚至可以弄到一满碗干净的雪，在上面喷上点儿Ribena（一种富含维生素C的饮料商品名），这样就制作出了方便快捷的冰雪饮料。如果天气足够冷，你还可以在外面的树上看到悬挂的冰柱，在户外，一边走一边咀嚼着冰柱，感觉非常好。

团雪球

团出完美的雪球，把它打落在某个你不知情的目标上，这并不像它听起来那么好玩，想必你也有被雪球袭击过的"痛苦"经历。

首先，用来团雪球的最理想的雪的温度应该是在冰点以上。温度太低，雪就会干得像粉一样。用这样的雪根本团不出干净均整的雪球，弄不到一半就碎掉了。如果天气这么冷，就到稍微暖和一点儿的地方去找雪，因为温度高一点儿的雪会更湿润一些，更容易团成雪球。比如说房屋附近的雪就比原野、田地中的雪温度高一些。

一般来说，连指手套要比分指手套更暖和一些。但是，要团雪球的话，戴上分指手套就更好了，因为这样手指可以更加方便灵活，所以，如果条件允许的话，要戴上防水的分指手套。

现在，可以团雪球了。把手捧成杯状，抓起雪来，双手合在一起，轻轻地挤压、拧握，以便雪能够形成球状。不要压得太用力或太快，否则雪球就会在压力下变成碎片。当雪球被团得足够结实的时候，再逐渐加力，让它在你的手中变得结结实实、圆圆滚滚，非常好看。

如果你能找个专门放雪球的储藏处，就再好不过了。把雪球藏到你能找到的安全的地方。在寒冷的空气中，雪球会变得非常结实。如果要打雪仗的话，可以先搭建起一个低矮的雪墙或是堡垒，从雪墙或

堡垒后边，你可以发动进攻。把雪球保存在自己的雪球"弹药库"里，别让别人抢走。

几个建议

※ 不要把雪球扔在完全陌生的人的身上，不要扔到邮递员身上或扔到在汽车站等车的老妇人身上。

※ 不要近距离直接瞄准对方的脸部或头部抛掷雪球。

※ 不要把雪球扔在小弟弟、小妹妹们的身上，这会让他们哭的。

堆雪人

如果天气条件允许，可以把雪团成雪球，而且地上有足够的积雪，你就可以进行更加刺激的活动--堆雪人了。

第57节：快乐的冬天(2)

一开始，要像前文所说的那样，团成一个雪球，把它团得越来越大，直到大得手拿不住为止。然后把它放在地上滚，时不时地调整滚动的方向，这样可以滚出形状非常圆的大雪球。这需要时间，但这是很好的身体锻炼，它有助于你保暖。

典型的雪人是由三个雪球组成的：小的一个做脑袋，大一点儿的做雪人的中间部分，最大的做雪人的底座--如果雪很有限，你就做一个大球当雪人的身体，做一个小球当雪人的头。

下一步就是组装雪人了。把中等大小的雪球放在最大的雪球上，轻轻向下拍打，让两个雪球稳固、牢靠地贴在一起。然后在连接处填上更多的雪并塞结实。最后找好脑袋的位置，把雪人的头放上去，在连接处填上更多的雪并塞结实。可以拿一根胡萝卜当雪人的鼻子，拿两个煤球当雪人的眼睛，拿细长的树枝当雪人的手臂和双手。还可以用其他的装饰物，比如说帽子、围巾、连指手套、眼镜、烟斗、鞋子等。

坐雪橇滑雪

如果有很多的积雪，你又生活在小山附近，可以试着坐平底雪橇滑雪。你并不需要到昂贵的体育用品商店里去买雪橇，一个废旧的大金属托或者一个塑料箱子就可以。你可能有必要戴着摩托车帽头盔，戴上手套，这样可以保护自己的手脚不会受冻和磕碰。

站在山顶，把金属托或塑料箱子放在面前。找个比较舒服的位置坐下，让别人从背后推你一下，这样就可以快速优雅地从山顶上滑到山脚下去了。

白雪天使

用来做白雪天使的最好的雪应该是粉状的而且是比较厚的积雪。让自己背朝着雪，仰面朝天轻轻地倒下，手臂伸展开。（如果积雪非常的薄，就要慢慢地躺下而不是让自己倒下，这样可以避免头部和身

体其他部位受伤！）然后用手从腰部到头部在雪里做扇形横扫动作。这样可以扫出天使的翅膀。同时，把腿尽可能地打开做剪式运动，这样可以扫出天使的裙子图案。让人帮忙把你从雪里拉起来，这样可以不至于破坏掉你刚才在雪里扫成的图案印迹。

纸制雪片

找一个大杯，沿着杯口（或杯底）在纸上画一个圆圈，然后把圆片剪下来。把每个圆片都对折然后再对折……再沿着底部的折叠线和三角形的三个顶角用剪刀剪出一些小形状。接下来把其他的纸片也按上述方法剪出各种不同的形状。现在，把纸片打开看看，哇，好美的雪片！可以用它们来装饰窗户或者用一根白线把它们串起来，挂在室内的屋顶上。

制作鸟儿喂食器

喂鸟儿的感觉是非常好的，可以把火腿外皮的碎屑、面包屑在水里浸泡一下，再放到户外，或在户外放上水果。你一年到头都可以这么做，特别是在冬天，你的这种善行就更有意义了。鸟儿要生存下来，就必须每天都得吃将近自己身体一半的重量的食物。冬天，地变得硬硬的，而且有霜，没有什么吃的，对鸟儿来说，这简直就是一种挣扎。据英国皇家鸟类保护协会统计，冬天，如果我们给鸟儿在外面放上食物，每年可以挽救将近一百万只花园鸟儿的性命。

你可以买到专门给花园鸟儿做的鸟食。你还可以自己制作鸟食：用黑葵花籽、玉米片和花生仁。鸟儿，特别是乌鸫和鸫，喜欢吃水果，所以你可以放一些葡萄或者苹果给它们。知更鸟喜欢吃干酪和黍粒，山雀喜欢吃葵花籽和坚果。

寻找动物的踪迹

冬天是做点"侦探"活动的最好季节。下次你再到户外的时候，仔细观察地面，学会分辨不同鸟兽的脚印。最清楚的脚印是留在干净的、质地硬的积雪上面的，稍加练习，你就会辨别出留在水边的泥地上或留在林地的小路上的鸟兽的脚印。

跟踪鸟兽的踪迹，在它们脚印周围找找皮毛和羽毛、浆果、干果和种子。你可以从中得到一些线索，弄清楚鸟或兽吃了什么，而且是什么时候吃的。

你还可以浇铸出自己发现的鸟兽的脚印，然后把它摆放在桌子上展示。你需要下列材料：

※ 一块硬纸板和几个曲别针 ※ 凡士林

第58节：快乐的冬天(3)

※ 熟石膏 ※ 水

※ 碗和勺子

找一个轮廓确实清晰的脚印来浇铸。把任何树叶、树枝都清除掉。用硬纸板窝出一个圆形的端箍，然后用曲别针把它别住，沿着脚印摆好，放上去。不要让纸板和地面之间有任何缝隙。这样就形成了一个模子，现在你可以往里面浇灌熟石膏了。你可以轻轻地在纸板的内侧（或是塑料板的内侧）涂上一层凡士林，这样，当熟石膏凝固的时候，你可以容易地把自己的浇铸成果拿出来。

按照包装袋上的说明用勺子把熟石膏舀到碗里，倒入适量的水，搅拌均匀。围着圆箍，把熟石膏倒在脚印上。让它凝固10～15分钟或按照包装袋上的说明去做。石膏干了的时候，小心翼翼地把浇铸成果从圆箍上取出来，把它翻个个儿，看一看熟石膏上的鸟或兽的脚印浮雕吧！回到家的时候，用废旧的牙刷和温水把表面上的灰尘轻轻清洗掉。用铅笔在背面写上日期，这样你就可以自己做记录了。

手工艺品、礼品制作大比拼

如今，每样东西都是如此便宜而且是大批量生产。看起来自己动手做任何东西都似乎不值得了。不过，你会惊奇地发现：你可以通过自己动手制作手工作品获得极大的乐趣--满足感就更不用提了。

自制胸针

自制胸针可以用来当作礼物送人，可以供社团成员使用，或者就别在自己的书包上用来装饰。你需要下列物品：

※ 彩色油毛毡

※ 剪刀

※ 一个中等大小的安全别针

※ 针和线

※ 缝纫专用胶水（可有可无）

※ 一枚硬币（可有可无）

※ 纽扣（数个）、有孔小珠子（数个）、装饰衣服用的圆形小金属片（数个）、彩带、布料

首先你要决定做多大的胸针（约5厘米长就可以了），然后在油毛毡上画出一个直径为5厘米大的圆圈，在它旁边再画一个同样大的圆圈。你可以让这两个圆的颜色相同，也可以让它们颜色各异，这取决于你。

用锋利的缝纫剪刀把两个圆片剪下来。用其中的一个做胸针的背面。在它上面缝上安全别针，要用尽可能小的针脚缝得尽可能整齐。然后把另一个圆圈放在这个圆圈的上面，安全别针露在外面。沿着边缘缝上一圈针脚，把两个圆缝在一起。缝之前可以用点缝纫胶水把它们粘在一起，这样缝的时候就会更容易些。为祈求好运，可以在里面放上一枚硬币。如果放硬币，你可要把安全别针缝得更紧一些，把它缝得离圆圈的顶部更近一些，这样硬币的重量就不会把它弄翻。这样就做成胸针的雏形了。

可以给胸针做点装饰让它更好看、更有趣。可以缝上纽扣、带孔的小珠子、圆形金属小片或在它上面缝上一些彩带。要制作花形胸针的话，就在不同的碎布头上画两朵花（雪纺绸或是其他比较轻薄的面料看上去会非常漂亮）。要让一朵花的图案比另一朵花的图案稍微小一点，这样就会像真的花瓣一样有层次感。把布花放在胸针雏形上面，然后在花中央的位置缝上个小珠子，把花和珠子缝在胸针上。

毛线球

没有什么比漂亮的、胖胖的毛线球更让人心满意足的了。其实它做起来挺容易，而且你会惊奇地发现你能用它制作很多东西。制作毛线球需要下面一些东西：

※ 一些硬纸片，要硬得不会折，但不能硬得让你剪不动

※ 一个大杯子

※ 一枚一块钱的硬币

※ 一把小而尖的剪刀

※ 若干毛线

在硬纸片上用大杯子的杯底比着画两个圆。在每个圆的中间，再画一个小一点的圆。内侧的圆越大，你的毛线球就越厚。你用的硬纸片越大，毛线球的个儿也就越大。制作毛线球的技巧是要在厚度和周长之间掌握好平衡。如果内侧的圆洞太小，而外面的圆环太大，那么你做出来的毛线球就会像野草一样松散下垂；反过来，如果内侧的圆洞太大，而外面的圆环太小，那么你做出来的毛线球就会非常厚。总之，熟能生巧，要多做练习才能做出漂亮的毛线球。

第59节：快乐的冬天(4)

剪出两个大圆来，分别在各自的中央剪出两个圆洞。把一张纸片放在另一张纸片的上面。然后，让毛线一次次从中央的圆洞中穿过并缠绕在这两张纸片上。要尽可能把毛线缠绕得均匀平整，一直缠绕下去，直到中间的圆洞完全被毛线填满为止。

下面就需要技巧了。你需要把圆圈边缘上的毛线剪掉，要小心控制好剪刀的尖，让它在两张纸片之间剪动。一开始的时候，你可以找成人帮你弄。用剪刀把毛线从中央圆环那儿轻轻地拔出来；拉紧毛线，剪的时候就会更容易一些。

在把所有毛线都剪开之后，轻轻地把这两个圆纸片拉开。用一根长毛线，把毛线球牢牢地系结实。把这根长线的两端留得长一些，因为你可能以后需要把毛线球系在什么东西上面。最后把这两张圆纸片抽掉。

现在用手中可爱的毛茸茸的毛线球做什么呢？可以做好几个这样的毛线球，把它们缝在围巾上；可以做几个非常小的毛线球，把它们缝到裙子的褶边上；还可以做一个大个的毛线球，系在橡皮筋上，给小弟弟、小妹妹甚至是小猫咪当玩具。圣诞节时，把一个小点儿的白色的毛线球连在一个大点的白色毛线球上--嘿，瞧！这样就做成了雪人。当然！你还可以在上面缝上两个黑色的有孔小珠子当作眼睛；缝上一个大个的橙色或红色的有孔小珠，当作鼻子。再用油毛毡剪出一条小围巾，围在雪人的脖子上，于是就做成一份精美的礼品。如果灵感突现，你甚至还可以用纸片剪出一个高顶小礼帽。

复活节的时候，你可以用上面介绍的方法制作出黄色的圣诞小鸡。用橙色的油毛毡剪成方片状（钻石状）用来做小鸡的嘴。在棉线上系个结，让线穿过鸡嘴的中央，把线牢牢地固定在毛线球的内核处，于是就给小鸡安上了鸡嘴。从油毡布上剪出一对橡皮鸭掌形状的毡片当作小鸡的脚，然后用胶水把它们粘到大个毛线球的下面。看！

一只小鸡就这样做成了。如果你想让圣诞节小鸡肥肥胖胖、讨人喜欢，就把毛线球做得丰满些。还有一种制作小鸡的方法：就像制作毛线雪人那样，先分别做出小鸡的头和身子，然后再把它们缝接在一起。

一熟练地掌握制作毛线球的方法，你就可以通过制作彩色毛线球来炫耀一下自己的本事了。比如红胸知更鸟可以这样做：用棕色的毛线缠满纸片的四分之三，用红色的毛线缠满纸片剩余的四分之一。用已经介绍的方法给小鸟做出嘴巴和眼睛。

用贝壳装饰盒子或相框

每次当你在海边的时候，要尽可能地捡些不同形状和颜色的贝壳。当收集得足够多的时候，就可以试着用贝壳做些装饰了。你需要准备下面的东西：

※ 一个鞋盒，或其他任何结实的盒子，或者是一个相框

※ 废纸 ※ 铅笔

※ 漆 ※ 许多的贝壳

※ 两支画笔 ※ 手工用胶水

※ 闪光装饰物（可有可无） ※ 透明指甲油

一个普普通通的盒子，经贝壳装饰之后，可以变得非常精美。给什么样的盒子作装饰，取决于你自己。如果收集的贝壳很多，那么用鞋盒子就再好不过了；如果收集的贝壳很少，那么就用火柴盒。你还可以用贝壳给一个旧的木制相框做个性化装饰。你可以用贝壳装饰出各种精美的礼物。因为礼物里凝聚了你花费的时间和精力，于是它就会显得越发特殊和珍贵。

在你正式开始装饰之前，要在废纸上画出盒子或相框的轮廓。给盒子的外侧喷上漆，放上一夜，把漆晾干。在废纸上，比着盒子的轮廓，练习拼放贝壳。你可以用些小贝壳拼成旋涡状的图案；大贝壳放在中央或者四角，看起来效果会更好。你要对自己设计的图案心中有数并在纸上做好标记，这样在你正式粘贴贝壳的时候，就不会出错。

事先练习一下拼放贝壳是非常重要的，因为这样可以避免发生以下情形：在粘贴的过程中，你突然发现贝壳不够用了。（这种事情的确发生过！）在粘贴之前，不要忘了先把贝壳放在热肥皂水里清洗干净，然后完全晾干。这样可以确保粘贴的效果会更好（也不会有任何异味）。

第60节：快乐的冬天(5)

现在你可以正式开始粘贴了。你需要使用强力的胶水，最好使用装在带有管嘴瓶子里的胶水，或者可以用一支旧画笔来涂抹胶水。要比着纸样，在盒子上粘贴贝壳，一点一点地把胶水涂在盒子表面。最好把贝壳粘贴得均匀对称：如果把一个大点的贝壳粘到了一角上，就要在对角对称地粘上一个差不多大的贝壳。这样可以避免贝壳装饰得不均匀。大贝壳可以用来拼制盒子的主图案，小贝壳可以用来填补主图案中的一些零碎区域。

贴完贝壳后，如果你喜欢的话，趁胶水还潮湿的时候，可以给整个盒子喷上银色的亮漆，然后让胶水彻底晾干。要想让装饰物保持永久的光泽，就用干净、柔软的画笔，给表面均匀地涂上一层薄薄的透明指甲油。

压花

用压好晾干的花朵和叶子可以做成精美、独特的贺卡、图片、书签和纪念品。制作压花，你需要下面的东西：

※ 几张白色吸墨纸

※ 大部头的、厚重的书本

※ 砖块之类的重物

找一个晴天，当晨露蒸发后，采集些花朵。适合制作压花的花包括毛茛和雏菊。一般情况下，采集的花越小、越娇嫩，花压得就越成功。春天的时候，乔木花是特别漂亮的压花材料。在构思压花图案时，不要忘记压上几根青草和几片叶子：青草和叶子可以给你的作品增添几分自然的气息。

采下花之后，立即把带着花梗和叶子的花摆放在一张吸墨纸上，轻轻地把花瓣摊平。不要在吸墨纸上放太多的花。再拿出一张吸墨纸，盖在上面，接下来把夹着花的这两张吸墨纸小心翼翼地夹在厚书

里。上面再压上厚厚的书、砖块或其他重物，放置在干燥的地方，至少放六个星期。

你可以买到专门的全套压花工具。压花工具通常包括两片木头，里面放满了一层层的吸墨纸，吸墨纸之间交替放有硬纸片或薄木片，可以用螺栓螺母把硬纸片或木片固定住。

你可以用精美的、晾干的花朵来装饰贺卡或做成书签。制作贺卡和书签，你需要以下的材料：

※ 硬纸片 ※ 胶水 ※ 画笔

※ 透明胶带 ※ 剪刀

把硬纸片剪成你需要的形状，在上面摆放花朵、花瓣和叶子，直到自己对图案满意为止。在画笔的一端蘸上少量的胶水，把花粘上去。让胶水晾干。

把透明胶带剪成与贺卡同样的形状，小心地粘贴在卡片上，一次一点儿地把透明胶带的背衬剥落下来。用双手把花和贺卡上的胶带捋平，不让中间起泡。把不均匀的毛边剪掉。

要做书签的话，就用打孔机在卡上打个孔，穿过孔给书签配上彩带，再给彩带打个结。

友谊镯

在送友谊镯时要记着：你必须亲自把它戴在朋友的腕子上。友谊镯千万不能摘下来，否则你们的友谊就会面临危险。

绣花线、毛线和皮绳都可以用来做友谊镯。其中绣花线是最理想的，因为它不像毛线那样怕沾水。细细的彩带也可以用来做友谊镯，效果同样很好。

最简单的友谊镯是用三股线编在一起的。你可以试着用不同颜色、不同股数的线和绳编制。下面介绍如何编制五股的友谊镯。你需要下列材料：

※ 五种不同颜色的棉线/毛线/彩带

※ 剪刀 ※ 胶带

※ 一些中间带孔的小珠子（可有可无）

剪出五根线，长度要相等。记着要把这一因素考虑进去：友谊镯在编制过程中要消耗一定长度的线，所以线要剪得宁长毋短。到底把线剪成多长呢？一个好办法是比着你自己的手腕，线长应是手腕周长的两倍。把线对齐，在距端点几厘米处打个活结，把五根线系在一起。然后用胶带把打了结的一端粘在桌子上，把松散的五根线纵向平铺在自己身体的前方。拿起最外侧的一根，把它交叉地编在旁边的两根线上。再从另一边拿起最外侧的一根线，把它交叉地编在旁边的两根线上。就这样重复地编下去。你要尽可能地编制得均匀平滑。如果你愿意的话，还可以给友谊镯穿上几粒小珠子，在制作过程中就可以把它们穿进去。当镯子编得足够长--能够合适地戴在手腕上，就在另一端打个结，把这五根线系在一起。

第61节：快乐的冬天(6)

把固定手镯一端的胶带从桌子上揭下来，拿起手镯试戴一下。送给朋友的时候，要亲自给她戴在手腕上，系牢。夏天，可以把它戴在脚踝上，尽管一些年老的长辈们可能对此不太认同。

用制型纸板制作小猪储蓄罐

制型纸板在法语里的意思是"咀嚼了的纸"。制型纸板是一种工艺的名称，是指用纸浆和胶水制作实物模型。实际上，它并不是法国人的发明。和纸一样，制型纸板是公元2世纪中国人发明的。中国人曾使用它制作很多东西：盒子、面具，甚至是头盔，然后用树脂硬化，最后涂上漂亮的漆。

在欧洲，制型纸板曾被广泛地应用在装饰艺术和玩具制作当中，许多玩具娃娃的头是用制型纸板制作的。甚至现在，许多的木偶玩具仍然用制型纸板制作。制型纸板的一个更为实用的用途是用来制作四轮马车内部的手工面板，可见手工面板是纸制的而非木制的。

用制型纸板制作小猪储蓄罐所需要的材料

※ 一个圆气球 ※ 一大摞旧报纸 ※ 糨糊

※ 裁纸刀（使用裁纸刀时要请成人帮忙）

※ 一个盛鸡蛋的纸盒 ※ 胶水

※ 一卷胶纸带 ※ 一根烟斗通条

※ 硬纸片 ※ 白色乳胶漆

※ 广告颜料 ※ 透明指甲油

当然，首先你可以去自家附近的DIY商店，买些现成的贴壁纸用的糨糊。如果想自己制作糨糊的话，你需要下列材料：

※ 半杯白色面粉 ※ 水 ※ 三茶匙糖

你想制作多大的小猪储蓄罐，就把气球吹成多大，吹好后系牢。然后把旧报纸撕成长条状，宽约3厘米，长约10厘米。

现在可以制作糨糊了。你第一次做糨糊的时候，可能需要成人的帮忙。先把面粉同两杯冷水混合在一起，搅拌均匀。在锅里倒上两杯水，烧开。把面糊倒进锅里，搅拌均匀，加热。待煮开后把锅从炉子上拿下来，撒上糖搅拌。当糨糊冷却下来时，它会变得稍微黏稠。如果的确是这样的话，糨糊就可以使用了。找个广口、浅底的容器，比如旧的洗碟盆，把糨糊倒进去。现在你可以开始制作小猪储蓄罐了。

把撕好的报纸条放在糨糊里，然后拎起来，让多余的糨糊自然滴掉。小心地把报纸贴在气球上，一次贴一条，用手指把纸条捋平，赶掉可能出现的气泡。先贴上两层，放在一边晾干，然后再贴上两层，放在一边晾干。如果你一次贴的层数太多，那就永远也干不了。

贴六层差不多就应该足够厚了。把贴好了报纸条的气球放在温暖的地方（烘柜是最理想的，如果你有的话）放上几天。待完全晾干后，用裁纸刀在制型纸板上切个小口，把里面的气球扎爆，并清理出来。

下面开始制作小猪储蓄罐的其他部分。把鸡蛋盒子里的一个个杯形凹槽剪下来。用遮盖胶带把四个杯形凹槽粘在小猪的身体下面，当作四条腿；把一个杯形凹槽粘在小猪的一端，当作嘴；把烟斗通条缠绕在手指上，然后拿下来，粘在小猪的另一端，当作尾巴；在硬纸片上剪出像两张耳朵形状的纸片，粘在小猪的脑袋上，当作耳朵。

如果你想将来取出零钱时不必弄碎小猪储蓄罐的话，可以在小猪的肚子上切个硬币大小的口。用制型纸板做个塞子，或用个旧香槟瓶塞做个塞子，甚至干脆用报纸把切口堵上，这样就可以反复使用这只"小猪"了。

接下来给小猪浑身上下再贴两层纸浆和报纸条，并完全晾干。

然后给小猪全身涂上白色的漆。白漆把制型纸板封在了里面，同时也会覆盖住报纸上的字迹。随后用鲜艳的颜色给小猪做装饰。待装饰完毕，颜色完全晾干后，最后涂上透明指甲油。

如果你要把小猪储蓄罐当作礼物送给别人的话，不要忘记在里面放上一枚硬币，图个吉利。听，小猪在叫呢：哼、哼、哼。

改衣服

正在成长中的"服装设计师"要想创作出自己的风格，应该采取的快捷而有趣的方法就是改衣服。改衣服要比从头做衣服简单得多。然而，一开始就拿自己最好的牛仔裤练手是不明智的，因为刚开始你还不确信会把衣服改成什么样子。你要把自己的想象力用在已经穿旧了的、快要不穿了的旧衣服上，或者从慈善商店挑件便宜的T恤衫或是上衣来练手。

可以先练着用纤维笔或是漆来给衣服做装饰。你可以弄到各种各样的纤维笔（有些商店甚至卖闪光的纤维笔）。要把你的装饰图案设计得简单明快。试着在T恤衫上写上自己的名字，甚至写上你最喜欢的歌的歌词。当对自己的技术充满信心的时候，就可以试着设计更加复杂的装饰图案了。先在纸上画出图案，然后比照着画在T恤衫上；或者，剪出一个模板，沿着模板的边缘把图案画在衣物上。画上各式各样的花朵、动物的图案，效果特别好。你还可以画上些象征性的符号，比如说自己所属的星座的符号等。

如果你厌倦了纤维漆，就试着扎染。这种染色方法非常简单而且非常有效。

需要如下材料

※ 冷水布料染料 ※ 盐

※ 一个大的旧洗脸盆或是平底锅 ※ 一个旧的木勺子

※ 橡皮手套 ※ 旧报纸

※ 浅色的T恤衫或上衣（用100%的棉质衣物是最好的）

※ 线绳

首先，按照染袋上面的说明把染液调制好（这时候放入盐，染袋上的说明会告诉你放入多少盐）。用旧的洗脸盆或平底锅和旧木勺子，因为染料会把东西弄脏。如果你不想把手指也染上色，那就最好

戴上胶皮手套。用旧报纸把你要用来工作的那块地板铺盖上。如果你能到户外工作的话，那就出去染色吧！这时不要穿自己最好的衣服，以防在染色过程中溅出来的零星染料弄脏你的衣服。

接下来，把待染的上衣浸泡在冷水当中，完全浸透，这样可以防止染料从衣物当中渗透出来，把整件衣服染成一种颜色。然后，抓住T恤衫前片的中间部分，把它拧起来，用线绳把拧好的部分捆绑起来。要想得到最好效果，就要绑得尽可能的紧。随后把T恤衫的背片也这样绑好。现在把T恤衫放到染盆里，用木勺来回搅动，并耐心等待。染色说明会告诉你需要染多长时间（染料不同，所需的时间也不同）。但是，如果你想让染成的颜色比染袋上的规定颜色浅的话，就早一点把T恤衫从染液中拿出来。

T恤衫一拿出来，就把它彻底洗干净，解开线绳。线绳捆绑的地方没有染上色，线绳没有捆绑的地方染上了色。于是，染出的图案会非常地好看。有时候看上去会像蜘蛛网或太阳的光线，最奇妙的是每次染出的图案都不一样。

第62节：圣诞节快乐(1)

圣诞节快乐

圣诞节真是个盛大的节日，都把人兴奋得不知道从何处开始准备了。不过，要牢记的一件重要的事是：圣诞节不应该只是花钱买一大堆东西而已，如果这样过的话那就糟透了。圣诞节是家人和朋友团聚的日子。一张温馨的自制贺卡，不管做工多么"粗糙、拙劣"，也比从商店里买的上百件礼品更显珍贵。

圣诞贺卡

如果你决定自己制作圣诞贺卡的话，记着你需要制作很多，所以贺卡做起来越简单越好。用土豆印章印出简单的圣诞树或星星图案，再饰以一点亮胶，是很好的选择。或者，你可以自己制作油毡浮雕图案来装饰贺卡。

你需要下列材料及工具

※ 一沓油毡纸

※ 油毡浮雕工具架和刀片（也叫半圆凿）

※ 水性印刷墨水（要有几种不同的颜色）

※ 墨滚

※ 旧碟子或旧瓷砖用来放墨水

※ 另外你还需要一个墨滚辊轴，好把印刷纸压在油毡纸上

用油毡浮雕图案印制的基本原则和用土豆印章印制一样。不同的是，在买制作油毡浮雕的工具时会带点赠品，而且你可以年复一年重复使用油毡纸。首先，最简单的使用方法是，用一张油毡纸在白纸上只印出一种颜色。稍加练习，你就可以用几张油毡纸重叠地印出颜色各异、花样复杂的图案了。

你需要用来做油毡浮雕印刷的全套工具可以在高档的美术手工商店买到。半圆凿和苹果去心器或土豆削皮器的样子类似，它是用来凿切油毡纸的表面以形成图案的。你可以不买刀架只买刀片，有时候，

你可以买到几个刀片的套装。商店里出售的油毡叠纸通常是A5纸尺寸的。想要用更小的油毡叠纸的话，让成人帮你把它裁成一半或四分之一大小--用锋利的裁纸刀和金属尺比着裁。

第63节：圣诞节快乐(2)

一开始，在油毡纸上凿切图案会非常困难，所以先在练习纸上练习凿切是明智的办法。试用几种宽度不同的刀片，看看凿切出什么样的不同效果，同时也熟悉一下自己工具的手感。在开始凿切之前，先坐在油毡纸上把它捂热；或者，把它放在暖和的散热器上，放5分钟左右。最宽的刀片是用来凿大背景区域的，小一点的"V"形刀片是用来给印出的图案凿切上更细腻的线条和更具体的细节的。凿切的时候，一定总要让刀片朝外，即远离自己身体的方向，以免刀片滑落弄伤自己。

开始凿切时，要记住的一件重要的事是：你切下来的每样东西将来在印图时将是空白的或是白色的，而未切的区域将是彩色的。给自己第一件印品选择一个简单的图案，用铅笔在油毡纸上先画出图案来，然后开始凿切。记着：最后印出的图案是反向的，所以如果你想印上字或字母的话，比如"Happy Christmas"(圣诞快乐)，要把字母从后向前写。

要制作圣诞树的印图，就在油毡纸上画一个顶子尖尖的树的图案。用最宽的刀片把树周围的区域都凿切掉，然后用更细一点的"V"形刀片凿出细腻的线条，比如给树凿出金属丝和饰物等。

当油毡叠纸准备好了，就可以开始印图了。在一个旧碟子或旧瓷砖上倒些墨，把墨滚放进墨里滚动直到墨滚上轻轻地蘸上了一层墨汁。接下来，把墨滚轻轻地、均匀地按在油毡纸上并滚动。关键是只让未凿切的油毡纸印上墨迹。要非常小心地把纸放在油毡叠纸上，捏着一个角，轻轻地用干净的墨滚滚压整个纸面，于是墨就均匀地印在纸上了。最后把纸揭下来，你就做成自己的第一张印图作品了。

前两三次的印图会不太完美，不过千万不能灰心气馁。再练习印几次，你就会印出越来越好的图案。

如何装饰圣诞树

在开始装饰圣诞树之前，应该先给彩色小灯泡通上电，查看一下它们是否闪亮。如果先把小彩灯布置好，通上电之后却发现它们不亮，那可把人烦透了。

把彩色小灯由下至上--从树根处向树冠处缠绕在圣诞树上。在买圣诞树的时候，就要把灯线的长度考虑进去。这是很必要的，因为这样做可以避免在装饰圣诞树的过程中发生彩色小灯不够用的情况。如果你有金属丝的话，可以把它缠绕在树枝上。如果不用金属丝的话，也可以使用漂亮的红色彩带，同样可以达到好看的目的。要么把彩带搭在树枝上，要么把它剪成一小段一小段的，打成蝴蝶结，系在树枝上。

接下来，把装饰物挂在树上。要先挂大的，再挂小的：把大的饰物均匀地挂在树上，然后用小的饰物填充空缺。记着把最漂亮的那些饰物挂在树冠顶端的树枝上。如果你还有精致的小玩意的话，就把它们放在接近树顶的地方；如果把它们放在树根处的话，它们更容易掉下来。最后，在树顶上放上小星星、小天使并打开彩色小灯。

用嫩枝制作圣诞树

如果你没有摆放真圣诞树的空间，或者，圣诞节期间你出门在外，但还是想营造一下节日气氛的话，那么下面介绍一个既经济实惠又非常奇妙的好办法。你需要准备以下材料：

※ 繁茂的嫩枝 ※ 一听银色或金色的金属喷漆 ※ 一串彩色小灯泡

找些从树上落下来的嫩枝，或更大一点儿且形状好看的一些树枝。给树枝喷上银色或金色的金属喷漆（最好在户外喷漆）。待漆晾干之后，把树枝插放在大花盆或大花瓶里。然后缠绕上彩色小灯泡，再在"自制圣诞树"的背面放上些饰物加以衬托和点缀。

圣诞装饰纸灯

所需材料

※ 几张正方形的彩色粘纸（你可以在手工艺品商店买几包这样的纸）

※ 剪刀

※ 小块海绵（弄湿）

首先，把正方形的粘纸对折。让剪刀垂直对着并横切纸的折边，剪出一道道约1.5厘米长的切口。然后把正方形的粘纸打开，于是一条一条垂直状的切口就呈现出来了。再把纸卷起来，形成灯笼状，用海绵把边缘擦湿。从另一张粘纸上剪出一个长条，把它粘到灯笼的顶上，当作提把。

第64节：圣诞节快乐(3)

待做出了足够多的不同颜色的彩色小灯笼后，就拿一根长线将这些灯笼上的提把穿起来，这样就形成了灯笼串，把它挂在屋子里或单独挂在圣诞树上。

用鸡蛋盒制作铃铛

所需材料

※ 盛鸡蛋的硬纸盒（空的） ※ 剪刀

※ 铅笔或牙签 ※ 广告颜料

※ 遮盖胶带 ※ 胶水

※ 小光片（用作装饰）

※ 金色的刺绣用线、细彩带、毛线或金属丝

首先，把鸡蛋盒里盛蛋的一个个小单元剪下来：沿着小单元的底部剪，要剪得均匀整齐。剪下来的小单元看上去就像一个个的小铃铛。用铅笔或牙签在每个小铃铛的顶部戳个洞。给铃铛内侧涂上颜色并晾干；给铃铛外侧涂上少量的胶水，并在上面撒上小光片。剪出一根根的刺绣用线（彩带或金属丝），系成小线环。让线环的一端穿过小铃铛顶部的小孔，在小铃铛的内侧用遮盖胶带固定住。想要给这些小铃铛配上撞铃装置的话，就用金属丝剪出比铃铛长出1厘米的金属线来，把金属线的一端粘在小铃铛的内侧顶端上。

用咸面团制作装饰物

所需材料

※ 两杯纯面粉 ※ 一杯盐 ※ 一杯水 ※ 擀面杖 ※ 面点切割器或剪成不同形状的纸卡片

※ 取食签 ※ 烤盘 ※ 防油纸

※ 颜料 ※ 光片或是亮胶 ※ 彩带

把面和盐倒在碗里，慢慢地加上水，糅合搅拌，直到把它们和成一个结实的面团。然后把面团放在薄薄地撒了一层面粉的操作台上或

面板上，继续揉捏，直到面团混合均匀没有结块而且富有弹性为止。如果面团太黏了，就撒上少许面粉，继续揉捏，直到合适为止。把面团放回碗里，用布盖上，放置半个小时。

给擀面杖滚上一层薄薄的面粉。用擀面杖把面团擀成约0.5厘米厚的面饼。用星星状的、天使状的或树状的面点切割器在面饼上切出一个个的小形状。或者，在纸卡片上画出各种形状，用形状各异的纸卡片作为模板，放在面饼上，用锋利的刀沿着模板切割面饼，也能达到同样的效果。用取食签在切出来的形状各异的面块顶端扎个洞，洞要足够大，以便将来能让彩带穿过。

把切割出来的小面块放在垫了防油纸的烤盘里，放入烤箱里烤上6个小时。这样会把面团烤硬烤干。烤好后，拿出来，彻底晾凉，然后再用来装饰。

下面是一些装饰方法：给面块涂上颜料，然后薄薄地撒上一层小光片，或者使用亮胶。最后，给每个小面块穿上彩带，系起来，挂在树上。

自己制作圣诞长袜

很久以前，在圣诞老人到北极居住之前，据说他居住在土耳其。那时候，他悄悄地送给三个女儿一些钱：顺着烟囱把钱塞进去。钱落到了为了烘干而挂在壁炉旁的长袜里。这就是为什么圣诞节前夕我们要把长袜挂在壁炉烟囱旁的由来。

如果挂上旧短袜或旧枕套的话，是绝对没有问题的。不过，如果你能挂上属于自己的专门的圣诞长袜不是更好吗？这种长袜不仅制作起来很容易，而且装饰起来也很有趣。每逢圣诞节都可以制作这么一只长袜用以烘托节日气氛。当你有孩子的时候，可以把这种方法教给他们。

制作圣诞长袜，你需要以下材料：

※ 纸或纸卡片，还有铅笔 ※ 油毛毡

※ 剪刀 ※ 刺绣用线

※ 不同颜色的油毛毡片 ※ 圆形小金属片（装饰衣服用的）

※ 彩带

在一张纸或轻薄的纸卡片上画出一个大个儿的长袜图案（用从商店里买来的长袜当模板，如果有的话）。把油毛毡对折成双层，别在长袜模板上，沿着模板的边缘剪，于是你就得到了两片完全一样的油毛毡长袜。

如果你想给自己的长袜做个性化设计，就用与油毛毡的颜色形成鲜明对比色的刺绣用线，在袜子的前面用链式针法缝上自己的名字或名字的首字母。你可以在绿色油毛毡上剪出一棵小圣诞树的形状，并在上面缝上一些圆形小金属片，然后再把"小圣诞树"缝在长袜上。或者，如果你想把长袜作为礼物送人的话，就在另一块油毛毡上剪出一个正方形来，用彩带打成蝴蝶结，缝在正方形的油毛毡上，最后再把它缝在长袜上。

第65节：圣诞节快乐(4)

用彩色刺绣用线把长袜的边缘都包缝起来，此处使用毯边锁缝针法。在袜口一角的内侧缝上一个用彩带系成的挂带，于是你就可以把长袜挂起来了。

仿制圣诞爆竹

当你拉动这些爆竹的引信时，它们不会"砰"的一声爆炸。不过，把小礼物包装起来做成爆竹的形状，或做出一个个的"小爆竹"，挂在圣诞树上用来装饰是非常有意思的。

制作圣诞爆竹所需材料

※ 小礼物或糖果 ※ 空的手纸卷筒（几个）

※ 绵纸或彩色皱纹纸

※ 胶水 ※ 彩带或金属丝

※ 亮胶 ※ 从旧圣诞卡上剪下来的画面

如图A所示，把你的小礼物放进手纸卷筒里（如果你喜欢的话，还可以在纸条上写上一则小笑话，一并放进去），这就是自制爆竹的内部构造。剪出一块足够把卷筒包裹起来的正方形绵纸或皱纹纸，每边至少留出15厘米的空余。用纸把卷筒包裹起来，粘好。剪出两条彩带或金属丝，把它们系在卷筒的两端，并打成蝴蝶结。

接下来是给爆竹做装饰了：在上面涂上少许亮胶；或如图B所示，把旧圣诞贺卡上的小图片（比如说知更鸟、圣诞老人、雪人、天使等）剪下来，粘在爆竹上面。

给圣诞老人写信

当你给圣诞老人写圣诞礼单的时候，可以把它放到烟囱顶上，也可以通过邮局把信寄出去。寄到玩偶世界（小人国）或雪国的信，会送到爱丁堡；寄到北极的信会真的一路送到北极。

如何给圣诞老人和他的驯鹿准备晚餐

给圣诞老人和他的驯鹿准备晚餐，你需要下面的东西：

※ 一块圣诞蛋糕 ※ 一两个薄荷派

※ 一大口威士忌酒 ※ 一杯咖啡

※ 一根胡萝卜

按照习俗，圣诞前夕给圣诞老人准备一些点心是有礼貌的，毕竟他有很多工作要做，他也会饿的。找一个干净的盘子，摆上你准备好了的东西，再放上一张干净的餐巾。不要把驯鹿给忘了，一根胡萝卜应该足够了。另外，拿张纸条，写上"谢谢！"之类的话。把纸条叠在餐巾里面，然后把餐饭放在圣诞老人能看得到的地方，比如放在长袜旁边或放在靠近壁炉的地方。

如何吃薄荷派

应该静静地吃薄荷派，每吃一个就默默地许个愿。

主显节之夜

1月5日的晚上是主显节之夜。在这个时候，所有的圣诞装饰都应该拿下来。如果不拿的话，它就会给宅子带来厄运，而且得终年挂着这些装饰。拿下圣诞贺卡，但不是把它们扔掉，而是存放在盒子里。等到来年圣诞节，把贺卡的正面拿来使用。把贺卡上的知更鸟、星星、小天使、圣诞老人等图片剪下来，做成礼签，或者，来年把它们做成新的圣诞卡拼图。

算算你的运气怎么样

下次你和朋友一起喝茶的时候，为什么不用具有传统风格的茶来款待她呢？把茶叶放在茶壶里面，用精美的瓷茶杯和瓷茶托来饮茶，可以一边饮茶，一边搞点占卜之类的游戏。记着不要用滤茶器！

当你的朋友还在那狼吞虎咽地吃着最后一块饼干的时候，你要悄悄地走开，摇身一变，把自己打扮成吉卜赛·罗斯·李。吉卜赛·罗斯·李是个非凡的占卜者，非常有名。

最好的占卜者看上去都非常地神秘而且古怪，所以你要穿上带有荷叶边的长裙（可以从妈妈那借一条）和白色的衬衣，给头裹上丝质的头巾，戴上尽可能多的手镯、戒指，而且要发出叮叮当当的响声。

在你开始解读人生，预测未来之前，你的客人必须先得交点银子。换句话说，你要说服她们：如果她们不先拿出1块钱并塞在你手里的话，你就不告诉她们是否将要遇到一个个子高高的、皮肤黑黝黝的男士并坠入爱河，也不告诉她们是否会变得富有，是否将来能成为宇航员。

观茶占卜

谁要你给她占卜，就让谁把她自己的茶杯（几乎是空杯）倒过来放在茶托上。然后让她用左手必须在茶托上逆时针转动茶杯三圈。如果她惯用左手，就让她用右手转动。

第66节：圣诞节快乐(5)

现在，把茶杯从她那里拿过来，杯口朝上，要让茶杯柄对着你。认真观察杯子里形成的图案，现在开始解读了。

在给客人作解释的时候，你要用一种低沉而又神秘的声音。茶杯分成几个解读区：

茶杯柄：靠近茶杯柄的茶叶，寓意非常直接。如果茶叶靠近杯柄的左边，它会告诉过去和即将成为过去的事；如果茶叶靠近杯柄的右边，它将揭示最近和现在要发生的事。

茶杯的边缘以上1/3处：这显示现在和最近（比如说接下来的几天里）要发生的事。

茶杯的中间1/3处：这将揭示在接下来的几个星期里要发生的事。

茶杯的底部：这预示着遥远的将来。

观察茶叶在空茶杯里面形成的图案，然后对它进行解读。据说茶杯里有许多茶叶将预示着整个人生的运程。下面是茶叶有可能形成的一些图案以及它们的寓意：

苹果状：预示着成功。

鸟状：预示着不久你会有一个旅行，不过是独自一人的旅行。

猫状：预示着你有一个不值得信赖的朋友，或者说，你有一个假朋友。

云状：预示着困难和问题。

十字架状：这是警示标志。

狗状：预示着你有一个好朋友。

蛋状：这是一个好征兆。

大象状：预示着健康状况良好。

眼状：预示着你可要小心了。

火状：预示着艺术成就。

枪状或手枪状：预示着危险。

心状：如果看上去心完好无损，就预示着爱情与浪漫；如果有裂纹或已破碎，则预示着真爱之路多艰。

马状：飞奔的马预示着捷报来传。

风筝状：预示着愿望会实现。

梯状：预示着成功。

叶子状：预示着吉祥如意。

猪状：预示着富有、贪婪。

问号状：预示着要小心提防。

彩虹状：预示着愿望会实现。

蜘蛛状：预示着金钱。

星状：预示着健康和幸福。

占卜纸斗

典型的占卜纸斗是用折纸叠成的。它有时被称为"捉虱器"。在德国，人们叫它"捏鼻夹"。

拿出一张A4纸，拿起左边的一角，把它折向长方形的右边，于是A4纸就变成了一个小长方形加一个大三角形，将小长方形裁掉，把纸打开，于是你就得到了一张规则的正方形的纸片。

接下来，沿着另一条对角线把纸折叠起来。

把纸打开，拿起四角中的任意一个角，小心地叠到正方形的中心点上，如图A所示。然后把其他三个角也像先前那样叠到正方形的中心点处。再把纸翻转过来，拿起一个角，叠到正方形的中心点上，如图B所示，然后把其他三个角也叠到正方形的中心点处。

现在沿着中心线对折。

把双手的大拇指和食指放进由这四个角叠成的外侧的口盖里（呈小金字塔状）。

接下来，把纸再次折平，在你刚才放手指的那四个正方形的外侧分别涂上四种不同的颜色。

把占卜纸斗翻转过来，如图C所示，在每个三角形上从1到8写上数字。

把口盖打开，在每个数字下面写上"是""不是"等评论性的言语或预言。

如何使用占卜纸斗

首先，让你的朋友提个简单的问题，这个问题可以用"是的""不是""也许""等等看"之类的表述来回答。

然后要她在占卜纸斗的四个颜色中选择一个，比如说，橙色。用你的手指依次交替打开纸斗。"Orange"（橙色）这个单词中有6个字母，每个字母对应地要有一个方向的纸斗开合动作。

接下来请她从当前能看见的4个数字中选择一个数字--比如说5。

下面由你依次按不同方向交替开合纸斗。因为选择的数字是5，就开合5次。

在最后一次开合纸斗的时候，让你的朋友选择占卜纸斗内侧的一个数字。最后让她掀起封盖，读取写在下面的对她的问题的神秘回答。

注意：这种占卜纸斗有数不尽的花样变化。除了涂上颜色，还可以画上图案、花朵或是符号。除了写上"是的"或"不是"之类的回答，还可以写上一些预言，如"你会嫁给一位宇航员""你将来会生一对孪生子女""你会成为著名影星"等。

第67节：教你如何看手相(1)

教你如何看手相

你知道吗？手形、手的大小以及手掌上的相线和掌丘（掌肉隆起之处）可以用来解读性格，预示命运。

先用自己的手练习给自己看相，等到熟悉了手掌上的主要相线和掌丘以及它们各自的寓意，你就能用看手相这个本事来告诉朋友们的命运如何了。

手指的寓意：

※ 如果你的食指比无名指长：你是个天生的领导者，而且会有大的成就，但是你可能脾气火暴！

※ 如果你的无名指比食指长：你很可能具有非凡的创造力和富于原创性的想法。

※ 如果你的大拇指非常灵活：你平易近人，能够很好地适应变化。

※ 如果你的大拇指僵硬：你很可能固执己见，喜欢事情一成不变。

※ 如果你的大拇指很长：你的大拇指越长，你就越有可能性格坚强；同时你对自己所爱的人非常忠诚。

看手相

一个真正的手相专家会观察你的两只手，而且能够分辨出它们之间的细微差别。然而，业余看相者仅仅能够通过观察左手来预知一些重要的信息。手上的掌丘代表不同的寓意。

1．金星丘：代表爱情、温柔和同情。如果这个丘非常柔软而且过于丰满，则预示着人的性格过于宽厚或过于放纵。

2．火星丘：这是一个具有双重寓意的掌丘。它预示着勇气和反叛。一方面它代表很大的决心、竞争力和魄力；另一方面，如果这个丘过于发达，则预示着这个人富于攻击性或喜欢争吵。

3．木星丘：代表自信和雄心。如果这个丘小，则意味着害羞和缺乏魄力；如果这个丘突起过多，则意味着妄自尊大与自私自利，可能会导致失败。

4．太阳丘：预示着创造性和艺术天分。如果这个丘突起太多，可能预示人肤浅或虚伪；如果这个丘太过平坦，则预示人性格沉闷，这类人会觉得从事商业比从事演艺更自在一些。

5．土星丘：预示着关心他人，性格敏感而宁静。如果这个丘过于发达，要当心孤独寂寞；如果这个丘小或者没有这个丘，则预示着人有过于轻薄的倾向。

6．水星丘：这个丘与商业、生意、效率还有变化有关。如果这个丘发育良好，则预示着人非常睿智可爱，非常适合从事表演专业。

7．月亮丘：预示着创造力、好奇心还有想象力。如果这个丘过于突出，则预示着人太过幻想，或者易犯虚伪的错误。

手的几种相线

1．生命线：又称活力线，是预示身体健康、生命活力的绝好标志。手掌上的生命线既长又深且纹路清晰表明身体强健、为人豪爽。生命线上若有一处断开则预示一场疾病或一场大的变故和转变。

2．命运线：表示事业和命运。命运线平直、流畅而又连续则代表事业有成且富有成就感。手上若无此相线预示着奢华与享乐伴随一生！

3．智慧线：显示我们的能力和潜力。智慧线平直、连续而又分明地横贯手掌则预示人头脑冷静、做事务实。智慧线倾斜表明具有丰富的想象力和创造力。智慧线细而浅以至于隐约不清则暗示缺乏毅力和专注。

4．感情线：完美的感情线是一条横贯手掌、清晰而连续的曲线。它预示着爱意和忠诚。感情线断断续续可能预示爱情失意或对爱不专；若感情线看似链条则意味着生性轻佻，爱卖弄风情。如果你的感情线很长且贯穿手掌两端，那么你就要当心遭人嫉妒了。

黄道带

黄道十二宫中的每一宫都对应夜空的一个星座。一个人的所属星宫是由他出生时的那一天太阳正穿过的星座决定的。每个星宫分属四种元素之一：地、风、火和水。

白羊座

生日所属的阶段：3月21日～4月20日?

所属元素：火

宝石气质：钻石、紫水晶

白羊座的代表名人：霍迪尼、埃尔顿·约翰

白羊座是黄道十二宫之首。这个星座的人有些天真率直，他们精力充沛、讨人喜欢、乐观豁达且令人兴奋。最糟的情况是：他们可能傲慢逞强、自私自利、愚蠢笨拙、性急易怒。白羊座的人可能会一见钟情。

第68节：教你如何看手相(2)

金牛座

生日所属的阶段：4月21日～5月21日

所属元素：地

宝石气质：绿宝石、翡翠

金牛座的代表名人：莎士比亚、弗洛伦斯·南丁格尔

金牛座的人令人信赖、心地善良、富有爱心、为人忠诚、具有奉献精神。最糟的情况是：他们可能顽固不化、懒懒散散。在爱情方面，金牛座的人对爱忠贞且具有奉献精神，但可能具有较强的占有欲。

双子座

生日所属的阶段：5月22日～6月21日

所属元素：风

宝石气质：绿玉、玛瑙

双子座的代表名人：保罗·麦卡特尼、玛丽莲·梦露、维多利亚女王

双子座的人性情多变：一会儿，他们会魅力四射、才华横溢、性格外向；一会儿，他们又肤浅轻薄、鬼鬼祟祟、冷酷无情。在爱情方面，双子座的人更易于调情而且有点儿自私自利。

巨蟹座

生日所属的阶段：6月22日～7月22日

所属元素：水

宝石气质：红宝石、月亮宝石

巨蟹座的代表名人：汤姆·克鲁斯、戴安娜王妃

巨蟹座的人工作努力、机警过人、心地善良。他们倾向于非常喜欢自己的妈妈。最糟的情况是：他们也可能喜怒无常，并不可靠、性急易怒。在爱情方面，巨蟹座的人对爱忠贞且非常浪漫。

狮子座

生日所属的阶段：7月23日～8月23日

所属元素：火

宝石气质：红宝石、贵橄榄石、黄宝石

狮子座的代表人物：拿破仑、米克·贾格尔、比阿特丽克斯·波特

狮子座的人性情清高、孜孜不倦、为人慷慨、乐观豁达、机警聪明、有创造力。最糟的情况是：他们自负傲慢、飞扬跋扈、爱慕虚荣、自以为是。在爱情方面，狮子座的人温柔亲切、激情澎湃、富有爱心，但有时会心存嫉妒。

处女座

生日所属的阶段：8月24日～9月23日

所属元素：地

宝石气质：蓝宝石、玛瑙

处女座的代表名人：阿加莎·克里斯蒂、伊丽莎白一世、格里塔·嘉宝

处女座的人很可能连放袜子的抽屉都收拾得干干净净、整整齐齐，他们是典型的完美主义者。他们温柔害羞、发音清晰、天资聪慧。但是，他们也会大惊小怪、脾气不好、爱管闲事。处女座的人非常挑剔、难以取悦，富有爱心而且忠诚可靠。

天秤座

生日所属的阶段：9月24日～10月23日

所属元素：风

宝石气质：蛋白石、蓝宝石、钻石

天秤座的代表：马格丽特·撒切尔、约翰·列侬、鲍勃·格尔道夫

天秤座的人头脑冷静、处事明智，困境中能做出正确抉择。他们讨人喜欢、"艺"气风发、谨小慎微、举止优雅。但是，他们也会犹豫不决、虚荣自负、过于放纵或过于宽厚。天秤座的人易坠入爱河，非常浪漫，但也会调情卖俏。

天蝎座

生日所属的阶段：10月24日～11月22日

所属元素：水

宝石气质：缟玛瑙、黄宝石

天蝎座的代表名人：玛丽·安托瓦妮特、帕布洛·毕加索、朱莉娅·罗伯茨

天蝎座的人真诚可信、为人实在、机警过人、勇敢无畏；另一方面，他们会怀有恶意、疑心过重、心存嫉妒。天蝎座的人充满激情、乐于奉献，但是他们的情绪以及深藏不露的情感会导致他人的误解。

射手座

生日所属的阶段：11月23日～12月21日

所属元素：火

宝石气质：绿松石、黄宝石、紫水晶

射手座的代表名人：简·奥斯丁、沃尔特·迪斯尼、史蒂文·斯皮尔伯格

射手座的人自在风趣、天资聪颖、才华出众、令人兴奋。但是，他们有时会处事鲁莽轻率，以致让事情失控。射手座的人富有激情甚至久久难以平静。

摩羯座

生日所属的阶段：12月22日～1月20日

所属元素：地

宝石气质：石榴石、电气石

摩羯座的代表名人：埃尔维斯·普雷斯利、凯特·莫斯、奥兰多·布卢姆

初次见面，摩羯座的人心平气和；待到相识之后，他们非常自在风趣。他们工作努力、有责任心、忠诚可靠。最糟的情况是：他们可能贪得无厌、脾气不好、生性害羞。摩羯座的人更易于掩饰情感，但是他们非常忠诚坚定。

水瓶座

生日所属的阶段：1月21日～2月19日

所属元素：风

宝石气质：海蓝宝石、蓝宝石

水瓶座的代表名人：珍妮弗·阿尼斯顿、查尔斯·达尔文、查尔斯·狄更斯

水瓶座的人诚实可信、有创造力和独创性、富有思想。他们多少有点健忘、有些叛逆、过于敏感、行为怪异。水瓶座的人的爱情可谓是物以类聚、人以群分--志同道合式的爱情。

双鱼座

生日所属的阶段：2月20日～3月20日

所属元素：水

宝石气质：绿松石、紫水晶

双鱼座的代表名人：艾伯特·爱因斯坦、鲁道夫·努里耶夫、米开朗琪罗

最好的情况是：双鱼座的人大公无私、超凡脱俗、潇洒浪漫、具有爱心；最糟的情况是：他们可能易于动情、过于敏感、口若悬河、脆弱胆小。在爱情方面，双鱼座的人富有爱心、性情敏感、小鸟依人。

打发无聊时间的小游戏

如果你觉得烦闷无聊，那你就是没有足够努力地尝试着去改变。抛开心烦的情绪，摆脱郁闷的心情，找点事情做，让自己高兴起来。不一定必须是一些有教育启发意义的、复杂的或有实用价值的事。重要的是：让你做的事占据你的心灵，如果可能的话，最好还让它占据你的身体。在不知不觉中，时间会飞逝过去。

第69节：在课间做的游戏(1)

在课间做的游戏

拍手游戏

拍手游戏通常两个人一起玩。你和小伙伴面对面，不要离得太远，以便你们能够轻而易举地拍到对方的手。

开始时，很简单：可以先拍击一下自己的双手，然后用右手去拍击对方的左手，再用左手去拍击对方的右手。一边拍，一边找准方法和节奏。你们可以交叉拍手，比如：用你的右手拍击对方的右手；可以双拍，也可以把手掌翻过来拍击彼此的手背。在两人互拍过程中，还可以加入自拍的动作，这样做可以帮助你们保持节奏不乱。开始时，要慢一点，然后尽可能地越拍越快。你可以自己设计各种不同的动作，比如拍击自己的大腿、肩膀、手。

下面有两首儿歌，可以一边唱着儿歌，一边玩拍手游戏。

水手出海

水手出海去，出海去，出海去；

要去看什么，看什么，看什么；

他能看到的，看到的，看到的；

只有深海底，深海底，深海底。

妈妈烤面包

妈妈烤面包，丫咪丫咪，丫咪丫咪；

爸爸扫垃圾，呼啦呼啦，呼啦呼啦；

妹妹爱炫耀，啦啦啦啦，啦啦啦啦；

弟弟是牛仔，梆梆梆梆，梆梆梆梆；

子弹打中你，快快倒地，快快倒地。

跳绳游戏和跳绳儿歌

你们需要一根长绳，让其中的两个人分别站在绳子两端，一起摇绳子。在大多数跳绳游戏中，孩子们要按顺序依次跳过绳子，一边

跳，一边唱。谁跳的时候被绊倒了或碰到了绳子，谁就出局去摇绳子。如果只有两个人，你们仍然可以玩。方法是把绳子的一头系在树上或系在杆子上。

下面是我们最喜欢的一首跳绳时唱的儿歌：

泰迪熊，泰迪熊，转转圈；
泰迪熊，泰迪熊，摸摸地；
泰迪熊，泰迪熊，露露鞋；
泰迪熊，泰迪熊，好极了！
泰迪熊，泰迪熊，爬上楼；
泰迪熊，泰迪熊，做祷告；
泰迪熊，泰迪熊，关上灯；
泰迪熊，泰迪熊，说晚安！

跳绳的人可以边唱边跳，可以转身，还可以摸地，等等。

下面是另一首跳绳时唱的儿歌：

果冻在盘里，果冻在盘里，
摇摇晃晃，摇摇晃晃，
果冻在盘里。
香肠在锅里，香肠在锅里，
翻转调个，翻转调个，
香肠在锅里。
婴儿在地上，婴儿在地上，

第70节：在课间做的游戏(2)

把他抱起，把他抱起，

婴儿在地上。

盗贼在门口，盗贼在门口，

把他踢走，把他踢走，

盗贼在门口。

另外，跳绳的人必须像果冻那样，摇晃着身体；还要像烤香肠那样，一圈一圈地转身；跳的时候，还不能碰到摇动的绳子。

下面还有一首儿歌：

灰姑娘，灰姑娘，身穿黄衣裳；

到楼上，到楼上，吻个陌生人；

吻错了，吻错了，吻到什么了？

吻到一条蛇，

快请医生吧，

几个医生呢？

1、2、3、4、5……

跳绳的人一直跳下去，这时候其他人给她数着数，直到她被绳子绊住为止。

跳皮筋

首先需要做一根皮筋：拿出约3米长的橡皮筋，把两头系在一起。

让两个人保持一定的距离，用身体架着皮筋；这两个人都站在皮筋围成的圈里。开始时，把皮筋架在脚踝上，然后双脚微微分开，把皮筋绷成长方形。

跳皮筋的人先一只脚跳过左边的皮筋，然后另一只脚跳过右边的皮筋，再跳到两根皮筋的中间，把双脚分开，站在皮筋外面。接下来用两脚的脚踝分别缠绕住左边的皮筋和右边的皮筋，她再一次跳的时候，皮筋就交叉了，然后跳回皮筋的中央。当她做这个动作的时候，

皮筋就松开了。最后她必须双脚踩在皮筋上。如果她绊倒了或者没有按照正确顺序完成以上动作，她就出局，轮到下一个人上了。

每次成功地跳完一局，就把皮筋提到更高的位置。由脚踝到小腿、膝盖、大腿直至腰部。你可以自己设计各种不同的动作，还可以自己制定规则。

跳房子游戏

如果方石板（铺地石板）铺设的样子适合的话，可以在上面玩跳房子游戏，或者可以用粉笔在地上画出"跳房子游戏"的格子。格子整体图案如右图所示。

方格子要画得足够大，可以容纳双脚。

参加游戏的人，每人找一块扁平的石子。第一个人站在方块1前选定的一点上，把石子投落在方块1里。石子必须恰好落在方块1里面，如果石子落在别的方块里或是压在线上，她就错过了这一局，必须等其他所有人都完成了各自这一局之后，她才能再投。

如果石子落在了方块1里，投石子的人要顺着整个格子图案单脚、双脚交替从 1 跳到10，然后再跳回来。在此过程中，一只脚只能踩一个方块。跳回来的时候，她必须捧起自己的那块石子，另一只脚不能触地，也不能用腾出来的那只手掌握平衡。

如果你踩在了边线上，你就出局。你不能接触或跳进自己石子所在的方块里。接下来继续按顺序把石子扔进一个个的方块里。如果谁把1～10个方块都跳完了，她可以任选一个方块，并在上面写上自己的名字。从那时起，只有她可以站进那个方块里。随着游戏的进行，会有越来越多的人在方块里写上自己的名字。这样一来，准确无误地从一个方块单腿跳到另一个方块就会变得越来越难。翻绳

要玩翻绳需要找一根约60厘米长的线绳；当然，你还需要一个玩伴，两个人一起玩。

把绳子两端系在一起，形成一个线圈。如右图所示，把绳子套在双手上。按照下面的图示，先用右手的中指把绳子从左手勾到右手

上，再用左手的中指把绳子从右手勾到左手上；反之亦然。这样，你应该在绳子上抻出一个十字形的图案来。现在，你的伙伴把绳子夹在她拇指和无名指之间，然后向外、向下、向里、向上拉着绳子，让绳子从十字图案的中间穿过，再从你的手上把绳子提起来。现在轮到你夹住绳子的横截面，重复以上的动作，你再把绳子从她的手上提起来。

你的伙伴还可以用两个小手指分别勾住两端的中间那两股绳子，重复以上动作。她向外、向下、向里、向上拉着绳子，让绳子从十字形图案的中间穿过，然后再从你的手上把绳子提起来。

一旦你掌握了这些最基本的方法，还有很多更加复杂的翻绳游戏等着你。

雨天和堵车的时候玩的游戏

第71节：在课间做的游戏(3)

掰腕子

首先需要找个人和你掰腕子，最好找个既没有你高大，又没有你强壮的人，再找个朋友当裁判。

两个人面对面地坐在桌子的两边，把手臂立在桌子上。要用你最强壮的那只胳膊进行比赛。在比赛开始前，一定要放松并调整坐姿，让自己尽可能地舒服。

抓住对方的手，当裁判说"开始"的时候，要用尽全身的力气，收紧肌肉，努力将对方的手臂压倒在桌面上。不允许用另外一只手或胳膊帮助用力。

几次较量下来，如果手上有汗，就略微拍上些滑石粉或爽身粉。

打脚仗

两个人面对面地躺在床上或躺在地上（两个人的膝盖应该是微微弯曲的）。把你的脚底和对方的脚底对挤在一起，开始用力蹬。游戏的目的是用力蹬直你的腿并让对方的膝盖扣紧打弯。

挤成沙丁鱼

这是黑天或雨天在室内玩的一种非常有趣的捉迷藏游戏。

选个人，让她藏起来。谁被选中，谁就跑掉并找个藏身处，比如衣橱里，藏起来。剩下的人来捉她。谁发现了这个藏身地点，谁就加入到藏在衣橱里的那个人的队伍中去。游戏继续进行，参加游戏的人会一个个地把自己藏进这个地方，结果她们紧紧地挤在一起，就像一群沙丁鱼。谁最后找到这群藏在一起的"沙丁鱼"，谁就在下一轮游戏中第一个藏起来。

数黄色小汽车

在坐车长途旅行过程中，不论有没有交通堵塞，都可以玩这个游戏来解闷。车里的每个人都可以参加。谁第一个看到了黄色汽车，谁

就喊"黄色汽车"，于是她就得了1分。到旅行结束的时候，得分最多的人获胜。

如果你们喜欢的话，还可以增减难度和使用不同的记分方法。比如黄色轿车值10分，黄色货车仅值5分，黄色卡车只能得到微不足道的1分。

瞪眼比赛

瞪眼比赛是一种意志和智慧的较量，而非力量的角逐，在任何时间、任何地点，都可以玩。为公平起见，找个人当裁判。

两个人面对面地坐着。先放松，把眼睛闭上，休息几分钟，清除脑子里所有逗乐的想法。当裁判喊"开始"的时候，两个人把眼睛睁开，必须直瞪着对方的眼睛。不允许眨眼、微笑、哼鼻子、大笑或说话；同时，你一定不能把目光从对方的眼睛那移开。正如我们知道的那样，摇耳朵是允许的。谁第一个没坚持住，咯咯地笑起来，谁就输了。

急救知识大讲堂

急救号码

一旦严重受伤或发生紧急情况，请拨打120。你一定得知道到哪儿去找当地医生、医院和药剂师的电话号码。要把他们的电话号码写在电话簿的首页上或者把它们放在电话附近你可以很快找到的地方。

在厨房里

※ 千万不要让坐在炉子上的锅柄朝外。

※ 把电壶的线和插头放到操作台的里侧。

※ 使用锋利的刀子和剪刀的时候，要极其小心和注意。

※ 使用完刀子和剪刀之后，要把它们小心地放回原处：刀刃朝下，把刀子插进刀鞘里或放在抽屉里，不要让刚学会走路的小孩或婴儿碰到。

在浴室里

※ 进出浴室时要小心。

※ 当地板又湿又滑的时候，不要跑或打闹。

※ 不要在浴盆里睡觉。

※ 不要让任何带电的东西掉进水里。

在楼梯上

※ 不要穿着拖鞋或穿着短袜跑上跑下，否则，一旦滑倒，就会"咚，咚，啪嚓！"把人摔伤。

轻度受伤

微小的刀伤

如果伤口不干净的话，请用不含酒精的洗液清洗伤口，或使用缓慢流动的冷水冲洗伤口。通常你只需要给伤口贴上护创胶布；但是如果血流不止的话，就把受伤的部位抬到高于心脏的位置并按压，不要用手触摸伤口，要用无菌棉布把伤口包扎起来。

鼻青脸肿的擦伤

擦伤是由于磕碰，组织充血而发生肿胀。因此，皮肤会青一块紫一块的。这时，需要使用冷敷布处理：要么把布放在非常冷的水里浸泡一下，再拿出来使用；要么拿出一塑料袋的冷冻豌豆（或一塑料袋的冰块），在塑料袋外面包上一层干净的布，敷在患处并轻轻按压10分钟左右。

第72节：在课间做的游戏(4)

眼睛磕青了或是被擦伤

擦伤时，因为组织里有血，这会造成肿胀，使皮肤青一块紫一块的。使用冷布敷，把布浸泡在非常冷的水里再拿出来使用；或是拿一包冷冻的豌豆或是一些冰块放在塑料袋子里，再把塑料袋包在干净的布里，然后用这个冰布包敷在擦伤的地方，轻轻按压约10分钟。

如果有人浑身上下都是擦伤而且走路有点儿跌跌撞撞，这也许是由于摔倒引起的，洗个热水澡能够起到很好的缓解作用。

治疗眼眶青肿的传统疗法是：从冰箱里拿出一大块牛排敷在眼睛上。不过，我们并不建议这么做。另一种治疗擦伤的传统药物是金缕梅，它不但可以起到消肿的作用，而且能够防止皮肤变色。山金车酊是一种顺势疗法药物，它对伤口和擦伤有非常好的愈合作用。山金车酊既有外敷药膏，又有口服药片。

牙痛

在找牙医进行治疗之前，减轻牙痛的权宜之计是：在瓶子里倒上热水，把瓶子贴在脸上，这样可以减轻疼痛；还可以把一块药用棉球放在丁香油里浸泡一下，拿出来，塞在牙上。

脚上起水泡

首先，你可以避免脚上起水泡，如果你计划周末做徒步旅行或散步的话，可以使用医用酒精洗脚然后涂上爽身粉，坚持几周，每天一次；或者，给脚趾、脚跟等涂上肥皂，再穿上毛绒短袜。

如果你脚上已经起了泡，要么使用医用酒精擦洗，要么贴上普通的护创胶布或专门的水泡胶布，胶布上有一层防护垫，可以有效地防止水泡不被擦破而且能够把水从水泡里吸出来。不要揭掉水泡上松动的皮肤，因为它能够起到深层保护的作用。

小的烧伤和烫伤

烧伤是由干热、摩擦或者电流造成的。烫伤是由潮湿的热，比如蒸汽或沸腾的水造成的。烧、烫伤是按照对皮肤造成伤害的程度分类的，有三种程度：轻度、中度和重度。

小的或轻度的烧、烫伤只不过会使皮肤变红而已，并无大碍；用缓慢流动的冷水冲洗患处至少10分钟，这样可以对伤口起到缓解作用和镇痛作用。如果用水不方便的话，你可以以奶代水。然后用无菌戴料（敷料）或没有绒毛的棉垫和绷带把伤口松松地包扎起来。如果已经起了水泡的话，千万不要把它弄破，否则可能引起感染。要用无黏性的戴料（敷料）敷盖在患处，不用管它，让水泡自行消肿。

罗斯玛丽的祖母总是坚持在烧、烫伤的患处涂上黄油。我们可不建议这么做，因为那会增加感染的危险！

芦荟啫喱是治疗烧、烫伤和晒伤的理想天然药物。

晒伤和中暑

在阳光下要做好防护措施，避免日光的直晒。防止晒伤的方法有：涂抹防晒霜，戴上遮阳帽和太阳镜。在炎热的日光下，要让后背和脊柱避免阳光直晒，这一点是很重要的。

一旦出现晒伤或中暑，要把患者从太阳底下拖到阴凉的地方。如果你拖不动他，就用轻薄的衣物或毛巾覆盖住他的皮肤。用清凉的水擦洗身体而不是用冰凉的水擦洗，让水覆盖住所有晒伤的地方。不要擦拭皮肤并试图擦干。让患者时不时地喝点凉水。

芦荟啫喱和炉甘石霜是治疗轻微晒伤的理想药物。但是，要知道，晒伤有轻重之分。有时，晒伤可能非常严重，那就该到医院就医了。

昏厥

昏厥是脑供血不足引起的短时间内失去知觉的现象。如果有人感觉他快要昏倒了，就让他平躺下，把他的双脚抬高，方法是：把双脚支在椅子上或在脚下面垫上几块垫子。如果有人已经昏厥了，就把他抬到地板上，把他的双脚垫起来，高过头部。把衣服松开，比如把领

子解开等，好让空气透进去。昏厥的人会很快苏醒过来，扶着他慢慢地坐起来。如果他感到又要昏厥，就让他再次平躺下，把他的双腿垫高。

嗅盐是治疗昏厥的传统药物。它由铵盐基碳酸盐制成。它可以使患者从昏厥中苏醒过来。不过，现在很少有人随身携带这类必备的药物了。

如果患者没有很快地恢复知觉，那就不是昏厥，应该立即打电话叫救护车。

第73节：在课间做的游戏(5)

哽噎窒息

如果有人噎着了，你要做的第一件事是努力地让他的气管恢复通畅。

如果是孩子哽噎的话，就让他咳嗽，并把任何明显的堵塞物从嘴里清除出来。如果咳嗽不管用的话，就让他向前弯腰，在他肩胛骨之间拍上五下。如果异物已经从气管中被清除出来，就不要再拍了，查看一下嘴里是否有异物。如果堵塞物还没出来，就赶快叫成人，他会帮助打电话叫救护车。

流鼻血

让患者用嘴呼吸，坐下来，身子向前倾，这样可以防止血流到喉咙里。捏住鼻孔的末端，10分钟以后松开。如果有必要的话，重复以上动作两次，每次10分钟。告诉患者在接下来的几个小时里不要擤鼻子，不要用力。

眼睛里进异物

如果眼睛里进了异物，而且刺入了眼球里或者粘到了虹膜或瞳孔上，这时千万不要碰它，否则，你会很容易弄伤这只眼睛。灰尘和沙粒经常落在白眼球上，可以容易地洗掉。

站在患者身后，让他的头向后倾斜，靠在你的前胸上，用你的食指和中指轻轻拨开患者进了异物的那只眼睛，往眼里倒干净的水或无菌洗眼液，清洗眼睛。如果这不奏效的话，就用干净的湿手帕轻轻地把异物粘出来。

如果有人眯了眼睛，异物在上眼皮底下，就让他捏着上眼皮的睫毛，把上眼皮向下拉，直到盖过下眼皮的睫毛。或者，让他在水里眨眼睛，异物就会自己流出来。

打嗝

要阻止打嗝的话，可以把水"向后"喝。这并不像它听起来那么的容易，不过，可以这样做到：把嘴唇凑到玻璃杯离自己远一点的那一端，向前低头直到你能吞咽到一些水。

在糖块上洒上几滴胡椒薄荷精华油，然后去吮吸糖块，这样做也会奏效；或者，在打嗝人的脖子后面放上一支冰冷的勺子；此外，还可以向他大喊一声或做鬼脸让他吓一跳。

晕车晕船

不论以什么形式出现，姜都非常有助于减轻恶心的症状。

制作姜茶：切出两厘米见方的生姜片，放在沸水里浸泡5分钟。如果已经晕车，可以取一小片生姜，去了皮，放在嘴里咀嚼。想要预防晕车的话，在出发之前，把当归叶子捣碎，放在车里。这些捣碎的当归叶子可以使空气保持清新，能够有效地防止晕车。如果晕船的话，我们建议饮用墨角兰茶：把新鲜的墨角兰幼枝或一茶匙干墨角兰放在杯里，倒上沸水，泡5分钟之后就可以饮用了。

脚踝扭伤

如果软组织--肌肉、韧带、腱过度伸展或抻拉，那么拉伤或扭伤就在所难免。如果发生脚踝扭伤，要在脚变得肿大之前，就把鞋子脱下来。

"RICE"是扭伤、拉伤的有效疗法：R是休息，I是冰袋，C是冷敷，E是抬高。首先，拿东西把脚踝垫高到舒适的位置，然后敷上冰袋或冷敷布来消肿和镇痛。用棉布把脚和脚踝通通包裹起来并轻轻按压；用结实的绷带绑牢。每隔10分钟左右，查看一下是否绑得太紧以致不利于血液循环。把脚抬高，减少脚部血液流动，把肿胀降到最小程度。

昆虫叮咬

蜜蜂：如果你能看到蜂刺的话，就用指甲把它捏出来。不要用镊子，因为那样的话，有可能把更多的毒弄进伤口里。然后敷上冰袋或冷敷布。

黄蜂：黄蜂不会在伤口里留下蜂刺，否则，处理方法和蜜蜂蜇咬一样。

蚊、蠓或跳蚤：炉甘石霜、薰衣草油、洋葱汁、用香芹叶子制成的泥敷剂可以帮助止痒。如果反应非常强烈，药剂师建议用优质的抗组胺剂膏来止痒。

昆虫在人嘴上的蜇咬是非常危险的，因为这会造成嘴部肿胀进而可能堵塞气管。讨厌的黄蜂和蜜蜂喜欢甜饮料。夏天，一不留神，打开的听装饮料会飞进黄蜂或蜜蜂，喝的时候可一定要小心哦！对此防范的最好方法是：用吸管或用杯子喝饮料。一些人在被昆虫叮咬后，会过敏性休克，而且舌头和喉咙会肿胀。一旦发生这种情况，要立刻叫救护车。

蛇咬

生长在英国的唯一的毒蛇是小青蛇。你可以通过它背上弯弯曲曲的黑色花纹来分辨它。

第74节：在课间做的游戏(6)

在各种各样的中毒事件中，速度是关键。患者应该立即被送往医院或者应该立即叫救护车。镇定地、恰当地处理病人的休克是至关重要的。

首先要彻底清洗伤口，用结实的绷带把咬伤的部位扎住，不要用止血带，也不要把伤口切下来。如果伤口是在腿上，为防止毒液扩散到全身，不要让患者试图走动。

每个女孩应该知道的事情

这章内容虽然不多但很有意思，都是些非常重要的窍门和诀窍，从如何摆脱非常别扭尴尬的局面到如何应付你喜欢的男孩子在他的朋友面前忽视你。这些窍门和诀窍极其管用。

当你被介绍给年长的亲戚或是父母亲的朋友时，你该怎么做

这个办法对任何人都非常奏效，也许除了对女王不太奏效吧。

坚定地、自信地伸出你的手，然后说："您好。"不要傻笑或是怒视对方。得到问候的这个成年人，很可能会摆出一副受人尊敬的优越感，说一些无聊的话，比如说"啊，她已经长大了！"或是"天啊，她长得真像她的父亲！"如果这个人的确直接称呼你，你试着不要用单音节词来回答。他可能试图亲吻你，在这种情况下你要硬下心来做好准备，来应付那连鬓络腮胡子或者是糟糕的口气，也许两者都有，掩盖住你的厌恶，因为这种折磨最多不会超过 5 分钟。

不要被其他人的古怪的习惯弄得惊慌失措

所有家庭都有古怪的习惯，其实你的家人对于一个陌生人来说，也是看上去古里古怪的。如果你受到邀请住在别人家，你要让自己在心理上作好准备，这点很重要。以下是我们那个年代曾经遇到过的令人不安的一些行为的几个例子：

※ 忘锁洗手间的门；

※ 妈妈赤裸着上身做日光浴；

※ 猫儿、狗儿们睡在它们主人的床上或是在桌上吃食；

※ 即使外面冷得像冰窖，也把所有窗户大肆敞开；

※ 下雨天出去做野炊；

※ 吃不熟的肉；

※ 整天开着电视，把它作为背景噪音。

你还会在这个列表上加上自己的一些东西。但是不要说出我们认为的那样，他们简直疯了。

在餐桌上如何吃面包

我们总是需要用手来掰面包，千万不要用刀切或是割。刀子是用来在面包上涂抹黄油的。

喝汤时如何不发出啜食声

首先不要把勺子盛得满满的。其次不要大声地把汤吸进去或是大口地把它倒进嘴里。那样听起来会很古怪，喝汤时不要发出咕噜咕噜的声响，具有这种能力会让你在一定的场合显得很体面。

如何吃像意大利面这样的面条

首先把餐巾放在衣领下，千万不要把意大利面条切断，也千万不要使用勺子，而要这样：用叉子插在面条里快速地转动一根根面条（一次10～15根），用你的一只手转动。现在，把嘴靠近盘子，向前多伸出一点。然后快速地把意大利面条送进嘴里，快速地把几根凌乱的面条也吸进去。就这样重复以上动作直到把盘子里的面条都吃干净为止。如果你手边有面包，可以用它来擦拭嘴边蹭上的面条酱。祝你好胃口。

如何判断鸡蛋是否新鲜

把鸡蛋放在盛满冷水的碗里。如果它沉到底，说明它是新鲜的；如果它浮了上来，就说明它已经坏了。

如何定自己的生物闹钟

把灯关上，躺在自己的床上。放松。现在，用头朝着枕头"嘭嘭嘭"地撞击，你想要几点醒就撞几下，比如说如果你想早上六点起床，

那你就撞击六下。如果你愿意的话，还可以加上点内心的冥想，比如说"我想六点起床"。试一试，这非常有效。

如何和男孩子们相处

男孩和女孩之间的主要区别是：男孩喜欢做的事情是开车、踢足球、投掷东西、吃，还有放屁，等等；女孩子喜欢感觉的东西--爱、友谊、幸福、兴奋等。男孩子是非常感官的，女孩子是非常情感的。当然这只是一般而论。但是记住当你问一个男孩子"你感觉怎样"的时候，他很可能会回答饿了或是冷，而不是"和你在一起我极其幸福"。记住这一点是有帮助的。这一开始会很令人失望，但这是不可避免的，因为表达情感对一个男孩子来说就像让大象跳芭蕾那样困难。

第75节：在课间做的游戏(7)

如果你和男孩子交朋友，就要记住以下事项：男孩子非常在乎其他的男孩子怎么看他。所以，即使一个男孩真的喜欢你，他也害怕在其他的男孩子面前表露出来。如果他非常不成熟，他会在他的朋友面前完全忽视你。这也就是说他太小孩子气了，不值得与他计较，虽然你会希望再给他一次机会，如果他道歉或是承诺再也不这样做的话。如果他在他的伙伴面前对你真的很粗暴，你就把他忘掉，因为他不仅仅是不成熟，而且还是个傻瓜。

男孩子们通常被他们的妈妈惯坏了，所以他们倾向于认为女孩子应该做所有那些生活中烦人的事情，比如说，洗衣服、做饭，还有熨烫他们最喜欢的T恤衫。然而，他们喜欢去做那些所有令人兴奋的事情，比如说，驾驶着小型高速滑雪艇，在摇滚乐队里演奏，还有成为间谍等。不要放纵迁就这种想法，他们越早得到再教育，他们才会变得越好。

男孩子不总是能够说出他们的真实想法，他们经常所说的并不是他们自己的真实想法。交流并不是他们的强项。他们对其他人的情绪也不是非常敏感的，所以当你对某些事情烦闷的时候，你要对男孩子直接说出来。因为不管你给他们怎么样的生闷气或是情绪低落的暗示，他们都不可能自己看出来，径直地告诉他们什么在困扰着你，他们很可能真的会感觉到吃惊，或是让你为他烦心了而感到抱歉。

虽然男孩子们要忍受很大的痛苦去显示他们很自信，其实在这种自信下面，他们和我们一样都是缺乏安全感。有时候，显然他们感觉到伤心（你会通过自己超级的直觉来知道这一点），给他们一点儿鼓励和一点儿恭维，会让他们感觉更好一点。你能够跟男孩子们说的最好一件事是他们擅长于某些事情，比如说滑板运动、跑步、建树屋、解二次方程等。

你要是牢记了这几个基本规则的话，男孩子们会成为你最好的朋友。他们有时候会愿意为你搬书。

如何拥有一个最好的朋友

最好的朋友是这样的，无论你发生了什么，他都依然爱你。你不必向他解释什么，因为他从内心本质上就能理解你。你们会为同一件事情开怀大笑，也会一起嘲讽同一件事，当然你们还会互相保守秘密，分享衣物和快乐的时光。你还知道他就在你身边，你永远不会感觉到孤独。

确切地说你不是在选择一个最好的朋友，你们俩是彼此间的选择。一旦你发现他，你千万不要把他看成是理所当然地属于你的。保持伟大友谊的秘诀是一种被称作移情作用的重要的情感：这意味着设身处地地为他着想，在任何条件下你都要站在他的立场上，去理解他有什么样的感受。你必须照顾好他脆弱的情感，记住当他出丑的时候不要笑话他，你要知道，这个时候他的性格非常乖戾，他是多么需要你的情感慰藉。

最好的朋友是彼此极为忠诚，且完全信任对方。赞扬对方的时候不要感觉到太羞涩，当不是生日或者不是圣诞节的时候，也要经常真诚地给彼此一些礼物。他们总是知道如何说对不起。他们知道友谊是世界上最珍贵的东西。

偶尔，正如我们十分伤心地承认那样：友谊也会出问题。

所以我们不得不面对……

当你的最好的朋友，有了新的最好的朋友时该怎么办

随他去吧！这点很重要。你应该重新再读一遍：随他去吧！你也许会大哭大闹，想出一个残忍的报复办法，让他感觉到对不起你。其实，这些都无济于事。你现在只需要做的是：深深做几下深呼吸，你自己一定要认识到世上的一些事物（包括友谊）是不能永远存在下去的。这点并不是说，不允许你伤心，哭会对你有帮助。把你心里委屈

的每样东西写在日记里，这样做也会对你有帮助。你也可以向你的妈妈倾诉衷肠，她会理解的，因为她自己也有过类似的经历。

要记住的一个关键点是：你最好的朋友不再是你最好的朋友了，并不意味着你有什么错，也不是因为你曾经做了什么，而且你对此并不能做些什么来防止这种情况的发生。

第76节：在课间做的游戏(8)

最好的办法是在公众面前报以微笑，显得有点魅力，礼貌一些。不久，这种可怕的遭到拒绝的感觉就会过去，然后你会心怀感激地回顾往事，你会认为自己的行为是极具尊严的。

你不久会找到另外一个最好的朋友，比第一个会好得多。这个新的最好的朋友会有相同的经历，你会感觉到非常幸福，你会因为自己没有把更多的时间浪费在一个不忠诚的人身上而感到幸福。

如何写日记

记日记是人生的一大乐事，这意味着你没有丢失什么，你可以回顾过去，回顾那些重要的时刻，记住所有快乐的时光。在日记里面，你可以安全地写下你不想让其他人知道的所有想法，在日记里，你可以展示一个完全真实的自我。

还有一个人生的神秘的规律是：把东西写下来，总能够让你对这些难以释怀的事感觉会更好一点。如果当你感觉到伤心和困惑的时候，把所有这些东西都写下来，然后把它朗读给自己听，你要经常这么想：嗯，这并不真的有那么坏，我过去干吗要对此大惊小怪呢？这是因为当凌乱的思想萦绕在我们的心头的时候，这些想法会纠缠我们的心智，使我们混乱不清。但是，一旦把它们写在纸上，所有东西都会看起来更加合乎情理，更易于接受了。

如果每天写上一篇日记的话，你会发现你没有足够的地方来容纳这些日记，所以最好找一个厚厚的笔记本。当你写日记的时候，要标注好日期。这就意味着你很可能有几天没有写日记，这不会让你感觉到因为有什么遗漏而瞠目结舌。当你不喜欢写的时候，你不必强迫自己天天都记。因为写日记并不是日常琐事，它应该是你想做而做的事情。

把日记放在安全的地方，一个上了锁的箱子是最理想的。但一般一个聪明的策略是，找一个大小差不多的书封皮，上面布满了灰尘，

把它罩在你日记的封面上。这样，你就可以和其他所有书一样，把它放在书架上而不会引起别人的注意了。

如何保守秘密

如何保守秘密是人生至关重要的生活技能，尽管有时会极其困难，但是你都要信守誓言，为朋友保守秘密。可秘密本身竟是如此的神秘魅人，以至于你有时心头痒痒，很想把它说出来和人分享。当然你不能这样做，不论你多么想把它说出来，都要按捺住自己的这种想法。从告诉别人的秘密当中，你所得到的短暂的兴奋快感很快就会过去。事后，告诉你秘密的这个朋友，很快就能感到他的信任被你出卖了，你背叛告诉你秘密的人。他永远也不会信任你或告诉你任何秘密了，由此你将会得到这样一个坏名声--大嘴巴、长舌头。

保守秘密的几种技巧：

1.试着忘记秘密，就当它根本不存在（当你岁数越来越大的时候，你会变得越来越健忘，你会发现保守秘密是很容易做到的）。

2.把秘密写在你的日记里，就当已经把秘密放在一个安全的地方。

3.给保守秘密做一个小小的仪式：把秘密写在一张纸条上，然后把它撕成小碎片扔掉。

4.告诉小狗或者是非常小的小孩。

如何生闷气

生闷气当然是毫无意义和极其愚蠢的，因为它会产生不良后果。但有时生闷气是不可避免的，也是人类无法抵抗的。所以有鉴于此，在生活中当发现自己要生闷气的时候，就应该知道如何运用正确恰当的方式、方法去解决这个问题。

首先要记住生闷气根本不可能达到你预期的目的，生闷气不但不能让你得到你所渴望的人的注意，人家还会令你难以置信地做一些使你更加郁闷的事情，比如说忽视你，嘲笑你，甚至惹得你发疯，或者根本没有注意到你在生闷气。

就算是非常必要的闷气，也根本不会让你得到你最初想得到的东西。所以生闷气的唯一的原因就是生闷气事件本身，那么就让它产生一个非常了不起的戏剧效果吧。

生闷气应该是短暂而且强烈的，不要一整天生闷气，因为你会把自己搞得筋疲力尽。另外，你真的在生闷气的话，你会感觉到自己满脸的愤怒和沮丧。

如果你真的想生闷气的话，让自己就穿黑色的衣服，让自己听非常忧郁的音乐，甚至读一些诗。你可以把自己内心深处的思想感受写在日记里。很显然，这时你会吃不下饭，当然这也是另外一个为什么生闷气的时间不应该持续太久的原因。

如何暗恋

要理解暗恋的一件事是：暗恋是一种幻想、空想。

空想是美好的，只要你不会搞错，不会把它们和现实生活中真实发生的事物混为一体就行。请你注意约翰尼·德普不会突然来到赫梅尔·亨普斯特德（或者任何你碰巧生活的地方）并且宣布你是他一生中的爱人。

你可以收集你所暗恋的人的照片，把它贴在墙上。也可以收集很多有关他的朦胧信息。这些都是非常令人兴奋的。显然，你可以去看他拍的所有电影、他的音乐会和戏剧。当然，还可以写一封粉丝信。也许结果令人失望沮丧，你通常会收到一个标准化礼貌性的回信，可能甚至连他本人的签名都没有。

特别令人满意的暗恋是无名的人。你可以对布兰德·皮特产生一种挚爱，或者对一个最新的男孩乐队中的一个成员产生这样的感觉。但如果你不想跑得太远，想让你所迷恋的人就在你身边的话，你值得努力地去做。找一个不知名的男孩，他能演奏吉他，他拥有天使般的声音，但他并没有进入前四十名，或者成为一名演员，但他能把莎士比亚的作品演得惟妙惟肖，而且他从不会想让自己进军好莱坞。

最重要的原则是，千万不要去见你所迷恋的人。你要在自己心里塑造他的形象，让他活在你自己疯狂的幻想世界里，让他成为你梦想中的男孩，仅此而已。假使在生活中，当你看到你所迷恋的人某天头型很糟糕，一言不发，牙缝里居然塞着菠菜，这一切是非常令人沮丧的。